সানন্দা

১৫ মে ২০১৪

শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস



রান্নাবান্না
দক্ষিণী ভাতের নানারকম

রূপ
গরমের হালকা মেকআপ

অন্দরমহল
ছোট ফ্ল্যাটের অন্দরসাজ

ফ্যাশন
সুইম ও রিসর্ট ওয়্যার

পার্শ্বরচনা
লাইফস্টাইল ও ভুলে যাওয়া

পাঠিকার রান্নাঘর
নানারকমের পায়েস

স্বাস্থ্য
পলি আর্থ্রাইটিস

গেরস্থালি
বইয়ের যত্ন

বাচ্চার স্বাস্থ্য
হিট র‍্যাশের নিরাময়ে

বেড়ানো
লাদাখে রিভার ট্রেক

হাড় ভাল রাখতে বিশেষ খাওয়াদাওয়া

গরমে ভাল থাকুন

খাওয়াদাওয়া, রূপচর্চা ও ফিটনেস টিপস।

ওয়েলবিয়িং: ওজন কমানোর টিপস

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

Dove
hair therapy

ড্যামেজ্ড থেকে সুন্দর চুল 2 [redacted]জ ধাপে। তাই চুল নিয়ে খেলুন।

আপনি যখন চুল নিয়ে খেলেন তখন আপনার যে দারুণ ভালো লাগে তাই নয়, আপনাকে দেখায়ও দারুণ ভালো। কিন্তু চুল নিয়ে খেলতে খেলতে চুলের ক্ষতি হওয়ার ভয় থাকে। ডাভ ইনটেন্স রিপেয়ার টুইন স্যাশের সাহায্যে 2 সহজ ধাপে চুলের বিশেষ যত্ন নিন। এটির শ্যাম্পু পুষ্টিকে ধরে রাখে আর ড্যামেজের বিরুদ্ধে চুল সুদৃঢ় করে তোলে। কন্ডিশনারটি চুলে আর্দ্রতা জোগায় এবং চুল 10x বেশি মসৃণ করে। তাই আপনি চুল নিয়ে খেলতে পারবেন আর এদিকে ড্যামেজকে সামলাবে ডাভ।



O&M 3396 BEN

*ডাভ ইনটেন্স রিপেয়ার বনাম নন-কন্ডিশনিং শ্যাম্পুর ল্যাব টেস্টের ভিত্তিতে। 7ml শ্যাম্পু + 7ml কন্ডিশনারের এমআরপি।

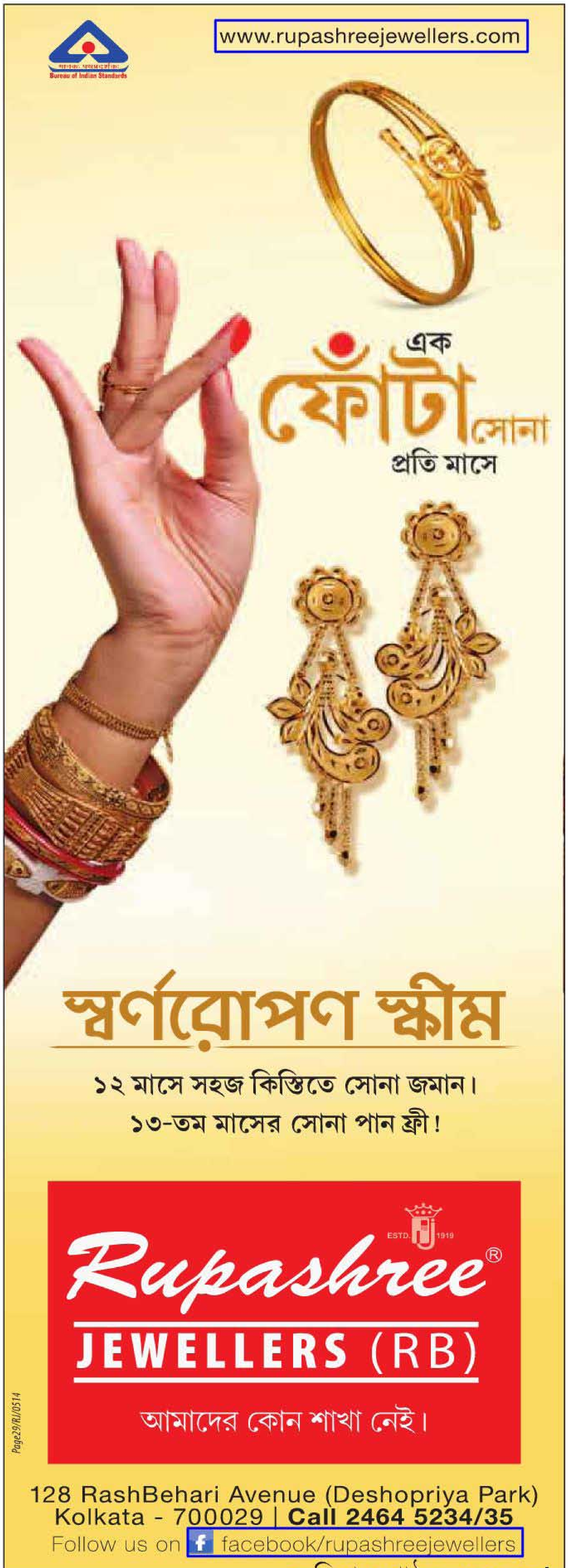
দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সূচিপত্র

সানন্দা

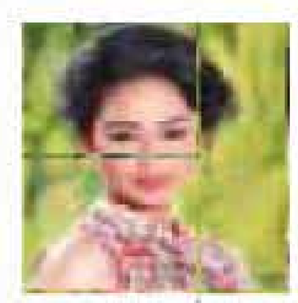
২৮ বর্ষ ১৮ সংখ্যা। ১৫ মে ২০১৪। ৩১ বৈশাখ ১৪২১



প্রচ্ছদকাহিনি

গরমে ভাল থাকুন

গরমে ভাল থাকতে চাই মোক্ষম স্ট্র্যাটেজি, খাওয়াদাওয়া, রূপচর্চা আর এক্সারসাইজ়ের কমপ্লিট প্যাকেজ। এবার গরম কাটুক আনন্দে।





দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সূ চি প ত্র

সানন্দা

প্রচ্ছদমডেল: করিনা (তোয়াব)
মেক-আপ: অমিত পরদেশী
হেয়ার: ত্রিবেণী আনন্দ সুরাদকর
পোশাক: লা লর্জাঁরি
ছবি: অম্লান দত্ত

এই সংখ্যার সঙ্গে বিনামূল্যে ডাভ শ্যাম্পু ও কন্ডিশনারের স্যাশে

এই পত্রিকায় প্রকাশিত বিজ্ঞাপন ও লাইমলাইটের বক্তব্য এবং বিষয়বস্তু সম্পর্কিত কোনও দায় পত্রিকা কর্তৃপক্ষের নয়।

সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত

মূল্য: ৪০ টাকা


এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86


15 May 2014, 28 years 18 Issue.

বিমান মাশুল: ত্রিপুরা, আন্দামান, মণিপুর ১.০০ টাকা

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~


“इतने डिलिशियस चॉकलेटी
शेड्स कि मुझसे रहा न जाए.”
www.facebook.com/lorealparisindia
www.lorealparis.co.in

দুনিয়ার



দুনিয়ার পাঠক এক হও!



সঙ্কটের মোকাবিলা

অফিসে চাকরি করতে গেলে নানা রকম অপ্রিয় এমন কী সঙ্কটপূর্ণ অবস্থারও সম্মুখীন হতে হয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মেজাজ গরম করে ফেলাটাই স্বাভাবিক। অনেকেই আবার কোনও ক্রাইসিস সিচুয়েশনে প্যানিক করে যান। তবে এ দু'টোর কোনওটাই কাজের কথা নয়। বরং ঠান্ডা মাথায় পরিস্থিতির মোকাবিলা করাই বাঞ্ছনীয়। সানন্দার ৩০ এপ্রিল সংখ্যার 'ওয়র্কিং ওম্যান' বিভাগটি পড়ে বেশ কিছু আইডিয়া পেলাম। আশা করি, আমার মতো আরও অনেকেরই ভবিষ্যতে কাজে লাগবে।

বৈশাখী দে, সল্টলেক

পরিপাটি অন্দরমহল

সানন্দার অন্দরমহল বিভাগটি বরাবরই আমার খুব প্রিয়। আর বিশেষ সংখ্যার সেলিব্রিটি অন্দরমহল নিয়ে প্রতিবেদন তো বিশেষ উপভোগ্য। ব্যতিক্রম নয় নববর্ষ সংখ্যায় ডায়েটিশিয়ান সুমন আগরওয়ালের অন্দরমহলও। ছিমছাম, গোছানো, পরিপাটি—আর কীই বা চাই। বিশেষ করে নজর কাড়ে বেডরুমের কালার কম্বিনেশন। আর প্রতিবেদন থেকেই স্পষ্ট তাঁর রুচিবোধের ছাপ পুরো বাড়ি জুড়েই রয়েছে।

সেঁজুতি ঘোষ, বারুইপুর

নববর্ষের ভোজ

বাঙালির নতুন বছর মানেই পাতপেড়ে, পেটপুরে খাওয়াদাওয়া। শুধু ওই বিশেষ দিনটিতে নয়, প্রায় পুরো বৈশাখ মাস জুড়েই অতিথি সমাগম লেগেই থাকে। আর শুধু অতিথি আপ্যায়নের জন্য নয়, নিজের রসনাতৃপ্তির জন্যও বাঙালিবাড়িতে এ সময়ে মহাভোজের আয়োজন হয়। সানন্দার নববর্ষ সংখ্যায় রান্নাবান্না বিভাগে এমনই একটি বিশেষ ফিচার পেলাম। আমিষ, নিরামিষের নানা পদের কমপ্লিট রেসিপি পেয়ে বেশ ভাল লাগল। পোলাও বা পরোটা, কই দিয়ে অন্যস্বাদের রেসিপি বা মাটন কোর্মা—বৈচিত্র্যে বাঙালি খানাকে পায় কে! আর শেষপাতে লোভনীয় মিষ্টি তো থাকবেই। অবশ্য শুধু নববর্ষ নয়, যে কোনও অনুষ্ঠানেই এই পদগুলো যে কারওর পছন্দ হতে বাধ্য।

রাধিকা নন্দী, কসবা







সুন্দরী ভিয়েনা

ছুটিতে বিদেশভ্রমণের কথা ভাবছি। সানন্দার নববর্ষ সংখ্যায় বেড়ানো বিভাগটি পড়ে ভাবছি সামনের ছুটিতে ভিয়েনা গেলে কেমন হয়! শুধু নিসর্গের টানে নয়, ভিয়েনা বিখ্যাত তার ইতিহাস আর ঐতিহ্যের জন্যও। আর যারা গানবাজনা পছন্দ করেন, তারা সাংস্কৃতিক খোরাক খুঁজতে পৌঁছে যেতেই পারেন ভিয়েনাতে। বিশ্বের সাংগীতিক রাজধানীর তকমা তো আর এমনি এমনি জোটেনি! আর শপিং করার জায়গারও কোনও অভাব নেই। তাই কেউ যদি পরিবার নিয়ে বিদেশ ঘোরার কথা ভাবেন, তাহলে ভিয়েনা তাঁর কাছে হতেই পারে কমপ্লিট প্যাকেজ ট্যুর। সানন্দার প্রতিবেদনটি ভিয়েনা ভ্রমণের ইচ্ছে আরও বেশ কয়েক গুণ উসকে দিল।

রুমা বিশ্বাস, বেলেঘাটা

ডায়েট টিপস

খাওয়াদাওয়া নিয়ে আমরা বড্ড বাছবিচার করি। খাওয়ার সময় খাবারের খাদ্যগুণের ব্যাপারটা তো মাথাতেই থাকে না। তাও বা যদি প্রোটিন আর কার্বোহাইড্রেটের হিসেব রাখি, ভিটামিনের কথা ভুলেই যাই। ৩০ মার্চ সানন্দার ডায়েট বিভাগ পড়ে আর একবার সেটা মনে হল। ছোটবেলা থেকেই ভিটামিন এ-র গুণ আমরা জানি কিন্তু খাওয়ার সময় মাথায় থাকে না। ভিটামিন এ-র ঘাটতির ফলে কী কী অসুবিধে হয়, সেটা মনে করিয়ে দেওয়ার জন্য সানন্দাকে ধন্যবাদ। এবার থেকে বাড়ির সবার ডায়েটে যাতে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন এ থাকে, সেদিকে অবশ্যই নজর রাখব।

বাবলি মজুমদার, চন্দননগর

মেক-আপ টিপস

সানন্দার মেক-আপ বিভাগ আমার ভাল লাগে। এত সুন্দর করে সমস্যার সমাধান দেওয়া হয় যে, মেনে চলতে অসুবিধেই হয় না। বিশেষ করে ৩০ মার্চ সংখ্যাটা পেয়ে তো মনে হল হাতে ম্যাজিক ওয়ান্ড পেয়েছি। আমার চোখের নীচটা বরাবরই ফোলা। ম্যানেজ করতে পারতাম না। মেক-আপ বিভাগে এই সমস্যার সমাধান পেয়ে আমি বেজায় খুশি। যেভাবে বলা হয়েছে মেক-আপ ট্রাই করেছি। দারুণ উপকার পেয়েছি। আমার চোখের ফোলা ভাব সত্যি বোঝা যাচ্ছে না। থ্যাংক ইউ সানন্দা।

আদৃতা মহাপাত্র, ই-মেল মারফত

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

গরমে ভাল থাকুন

বাইরে কাঠফাটা রোদ। কিন্তু আপনার কাছে মোক্ষম ফর্মুলা—'বিট দ্য হিট'! খাওয়াদাওয়া, এক্সারসাইজ়, রূপচর্চার টিপস— রইল সবকিছুই। গরমকে উষ্ণ অভ্যর্থনা জানাচ্ছেন অমৃতা বিশ্বাস ও মধুরিমা সিংহ রায়।

তাপমাত্রা ক্রমশ উর্ধ্বমুখী। আর পারদ যত বাড়ছে, ততই পাল্লা দিয়ে বাড়ছে আমার-আপনার নাভিশ্বাস। কাঠফাটা রোদে বাইরে কয়েক মিনিট দাঁড়ালেই মনটা ঘরে ফেরার জন্য আকুল হয়ে ওঠে। রোদ থেকে পালিয়ে কোনওক্রমে এয়ার কন্ডিশনড ঘরে ঢুকতে পারলে সে এক অনাবিল প্রশান্তি! এসময়ে দিবাস্বপ্নে ভেসে আসে একের পর এক হিলস্টেশন। আইসক্রিম, কোল্ড ড্রিংকের দিকে চোখ গেলেই প্রাণের মধ্যে এক ঠান্ডা আমেজ তৈরি হয়ে যায়! আর এখন তো প্রকৃতির খেয়ালের দাপটে, বছরের সিংহভাগ সময়ই গরম। গরমে ভাল থাকা কী আর মুখের কথা! ভাবুন তো, এই গরমে আপনার বিশেষ বান্ধবীর বিয়ে। কিন্তু ভারী বেনারসি, গা-ভর্তি গয়না আর একগাদা মেক-আপ করে গেলে আপনার প্রাণান্তকর অবস্থা হওয়া বাধ্যতামূলক। প্রাণভরে যে চর্বচোষ্য খাবেন, তারও জো নেই। পেটের গোলমাল, বদহজম পেরিয়ে দু'-একদিনের জন্য বিছানাবন্দিও হয়ে পড়তে পারেন। আসলে, গরমের সমস্যা প্রচুর। ভোজনরসিকদের জন্য গরমকাল মোটেও পৌষমাস নয়। সুস্থ থাকাও বড্ড মুশকিল। একটু ছোটাছুটি করলেই হাঁপিয়ে ওঠেন। সকালে এক রাউন্ড জগিং করলেই ক্লান্ত লাগে। এর সঙ্গে টুকটাক অসুখ-বিসুখ তো লেগেই আছে। তবে, গরম পড়েছে বলে তো আর জীবনের রোজকার কাজকর্ম বন্ধ হয়ে থাকবে না। গরমকে বশবর্তী করার কৌশলটা জেনে নিতে হবে শুধু। নিয়ম মেনে খাওয়াদাওয়া, নিময়িত এক্সারসাইজ় আর কিছু সাধারণ জিনিস মাথায় রাখলেই গরম আর আপনাকে কাবু করতে পারবে না।

সুস্থ থাকার মূলমন্ত্র

গরমে সবচেয়ে বেশি দেখা যায় ডিহাইড্রেশনের সমস্যা। যাঁরা সারাদিন আউটডোরে কাজ করেন বা কাজের সূত্রে প্রচুর ঘোরাঘুরি করেন, তাঁদের ক্ষেত্রে শরীরে ফ্লুইড ব্যালেন্স কমে যেতে পারে। সারাদিনে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল খান। জলের অভাবে হাইপারটেনশনের মতো সমস্যাও দেখা দিতে পারে। হঠাৎ করে পেটে ব্যথা, খুব ক্লান্তবোধ ইত্যাদি ডিহাইড্রেশনের লক্ষণ। অনেক মহিলাই আবার বুঝতে পারেন না যে, তাঁরা ডিহাইড্রেটেড হয়ে যাচ্ছেন। ফলত এসময়ে অনেক মহিলা ও শিশুদের মধ্যে ইউরিনারি



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



ট্র্যাক্ট ইনফেকশনও হতে পারে। ইউরিনে ব্যথা বা অস্বস্তিবোধ হলে তাই অবিলম্বে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া প্রয়োজন। খাওয়াদাওয়া ও বিশ্রাম এ সময়ে খুব জরুরি। গরমের সময় ডায়রিয়া বা বদহজমের মতো সমস্যা এড়িয়ে চলতে ছোটখাটো কয়েকটা নিয়ম মেনে চললেই হল। জল ফুটিয়ে খেতে পারলে খুব ভাল হয়। তবে যাঁরা খুব বেশি বাইরে ঘোরেন, তাঁদের পক্ষে সবসময় ফোটানো জল খাওয়া সম্ভব নয়। মিনারেল ওয়াটার খেতে পারেন। সাধারণ হাইজিনের দিকে খেয়াল রাখুন। বাইরের কাটা ফল বা রাস্তায় তৈরি করা জুস খাবেন না। গোটা ফল খাওয়ার চেষ্টা করুন। বরফ দেওয়া ঠান্ডা জল বা আইস গোলা কম খান। বাইরে খাওয়াদাওয়া কম করার চেষ্টা করুন। কোনও কিছু খাওয়ার আগে হাত পরিষ্কার করে ধুয়ে নিন। সম্ভব হলে ব্যাগে হ্যান্ড স্যানিটাইজ়ার রেখে দিতে পারেন। অফিসে দুপুরের লাঞ্চে বাড়িতে রান্না করা খাবার খেতে পারেন। ফল, দই, ছানাও চলতে পারে। জন্ডিস বা টাইফয়েডের মতো অসুখও জল থেকে হয়। এগুলির জন্য আলাদা আলাদা ভ্যাক্সিন আছে। তবে জন্ডিস বা টাইফয়েডের মতো অসুখের প্রতিরোধেও কিন্তু পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা ও পার্সোনাল হাইজিন খুব জরুরি। ম্যালেরিয়া বা ডেঙ্গির মতো অসুখও এ সময়ে অনেকের হয়ে থাকে। মশার হাত থেকে বাঁচতে তাই অবশ্যই মশারি, মসকুইটো রিপেলেন্ট ক্রিম ইত্যাদি ব্যবহার করুন। সিজ়ন চেঞ্জের সময় বাচ্চাদেরও নানারকম অসুখ-বিসুখ লেগেই থাকে। সর্দিকাশি, জ্বর ইত্যাদির সমস্যা অবহেলা করবেন না। বাচ্চাদের চেক-আপ করান নিয়মিত। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়াতে হবে। তবে সতর্কতা হিসেবে, বাড়িতেই কিছু সাধারণ ওষুধ, যেমন প্যারাসিটামল, কফ সিরাপ কিনে রেখে দিতে পারেন।



খাওয়াদাওয়ার খেয়াল রাখুন

শীতকালে কবজি ডুবিয়ে চর্বচোষ্য খাওয়াটা গরমে অনেকেই রীতিমতো ‘মিস’ করেন। তাই ভোজনরসিকদের জন্য এ সময়টা নিতান্তই অফ সিজ়ন। তবে এর মধ্যেও তো বিয়েবাড়ি থাকবে, পার্টি থাকবে, ফ্যামিলি গেট টুগেদার থাকবে...তাই বাকি দিনগুলো স্বাস্থ্যের কথা ভেবে একটু মেপে চললেই হল! গরমে হাইড্রেটেড থাকতে প্রচুর জল খান। শরীরে জলের ভারসাম্য বজায় রাখতে নুন-চিনি দেওয়া লেবুর শরবত, ডাবের জল, দইয়ের ঘোল বা ফলের রস বেশ ভাল। ডাবের

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



With Harpic's Automatix range of cleaners, maintaining toilet hygiene becomes an automatic habit for everyone. All one has to do is flush as usual, and all the cleansing and deodorizing happens on its own.

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

জলে রয়েছে সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ক্যালশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, সালফার। বাইরে বেরলে কোল্ড ড্রিংকের বদলে গ্লুকোজ় ওয়াটার ক্যারি করুন। হার্বাল টি যেমন পিপারমিন্ট টি, গ্রিন টি খেতে পারেন। দিনে অন্তত দু' লিটার জল খান। ঘামের ফলে শরীর থেকে প্রচুর পরিমাণ জল বেরিয়ে যায়। তাই যথেষ্ট পরিমাণে ফ্লুইড ইনটেক খুব জরুরি। ওয়র্কআউট করার আগে যথেষ্ট জল খেয়ে তবেই শুরু করুন। প্রয়োজনে লেমোনেড বা আইসড টি-ও চলতে পারে, তবে খুবই কম পরিমাণে। সারাদিনের ক্লান্তির পরে রিফ্রেশিং লাগলেও, কিছু অপ্রয়োজনীয় ক্যালরিও শরীরে ঢুকে যায়। সোডা, ক্যানড জুস, অ্যালকোহল পান না করাই ভাল। তার বদলে বাড়িতে বানানো ফলের রস বা স্মুদি চলতে পারে।

গরমকালে কাঁচা আমের শরবত বা স্যালাড মন্দ হবে না। প্রবল গরমে হিটস্ট্রোকের মতো সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করবে।

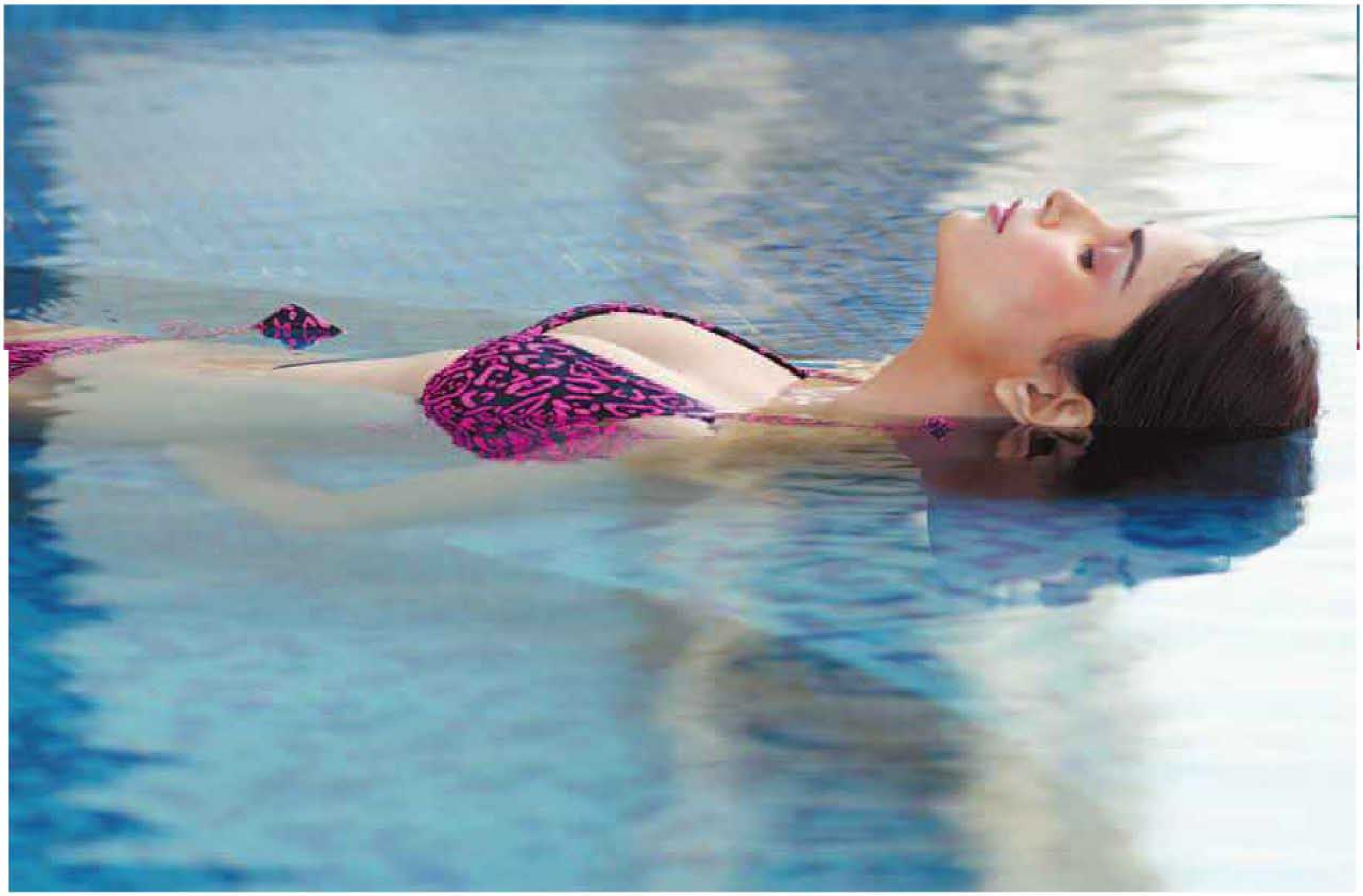


গরমকালে রাতে হালকা খাবার খান। এ সময়ে বিভিন্ন কোল্ড স্যুপ আর স্যালাড খেতে পারেন। বাড়িতে পাতা ঠান্ডা দই দিয়ে স্যালাড বা চিলড টোম্যাটো স্যুপ খেতেও সুস্বাদু, আবার গরমে পুষ্টিকরও বটে! আর সারাদিনে স্ন্যাক্স হিসেবে ফল খাওয়া খুব জরুরি। হাই ওয়াটার কনটেন্ট রয়েছে এরকম ফল ও সবজি বেছে বেছে খান। তরমুজ, ডাব, শসা, পেঁপের মতো সামার ফ্রুটস দিনে অন্তত একটা করে খেতে পারলে খুব ভাল। তরমুজে প্রচুর পরিমাণে বিটা ক্যারোটিন, অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ভিটামিন বি রয়েছে। এছাড়া ভিটামিন সি, জিঙ্কের মতো অত্যাবশ্যকীয় মিনারেলও রয়েছে। ইচ্ছে করলে ফ্রেশ ফ্রুটস দিয়ে স্মুদি বা শরবতও বানিয়ে ফেলতে পারেন। ব্রেকফাস্ট অপশন হিসেবে স্বাস্থ্যকর। ডিটক্সিফিকেশনে সাহায্য করবে। এছাড়া ব্রেকফাস্টে লস্যিও খেতে পারেন। গরমকালে কাঁচা আমের শরবত বা স্যালাড মন্দ হবে না। প্রবল গরমে হিটস্ট্রোকের মতো সমস্যা প্রতিরোধে সাহায্য করবে। পাকা আম ও কাঁঠাল হাই ক্যালরিযুক্ত খাবার। গরমে এগুলো অতিরিক্ত পরিমাণে খেলে বদহজমের সমস্যা দেখা যায়। তবে মরশুমি ফল হিসেবে এগুলো অল্প পরিমাণে খাওয়া যেতেই পারে। রোজকার ডায়েটে কুমড়ো, লাউয়ের মতো সবজি রাখতে পারেন। দই, লেবুর রস বা হালকা মশলা দিয়ে এই সবজিগুলো রান্না করতে পারেন। যতটা সম্ভব স্টিমে রান্না করুন। গরমে তেলমশলা দিয়ে কষানো রান্না মোটেও উপাদেয় নয়। শসা, টোম্যাটো, গোলমরিচও পেট ঠান্ডা রাখতে উপযোগী। এছাড়া এতে রয়েছে ভিটামিন সি ও অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট। তেলমশলা দেওয়া গ্রেভির বদলে হালকা ও সহজপাচ্য খাবার খান। তেলেভাজার বদলে বেকড বা স্টিমড ফুড খেলে ভাল। চিকেন স্ট্যু, ফ্রুট স্যালাড এ সময়ের উপাদেয় খাদ্য। চিকেন বা মাছ ম্যারিনেট করে রান্না করতে হলেও মেয়নিজ় বা

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



মাখনের মতো হাই ক্যালরিযুক্ত জিনিস এড়িয়ে চলুন। আসলে, গরমে পেটের গণ্ডগোল বা হজমের সমস্যা প্রায় প্রতি পরিবারেরই রোজকার রুটিনে দাঁড়িয়ে যায়। তাই, ময়দা, ঘি, ক্রিম, বাদাম, রেড মিটের মতো খাবার ডায়েট লিস্টে না থাকলেই ভাল।

ওয়র্কআউট প্ল্যান

গরমে জিম যেতে বা সকাল সকাল জগিংয়ে যেতে প্রবল অনীহা মোটামুটি আমাদের সকলেরই। তবে গরমকাল কিন্তু ওজন কমানোর জন্য আদর্শ সময়। আইসক্রিম, আইস গোলা বা কোল্ড ড্রিংক দেখে লোভ সামলাতে না পারার গুণটা একটু-আধটু সবার মধ্যেই রয়েছে। তাই, এই ক'মাসের জন্য বেড়ে যাওয়া ওজন কমাতে ঘাম ঝরানো তো জরুরি। আর যাঁরা অত্যন্ত স্বাস্থ্যসচেতন, খাবারের ব্যাপারে প্রতিটি পদক্ষেপ মেপেজুপে ফেলেন, তাঁদের জন্যও গরমে বিবিধ অসুখ-বিসুখের মোকাবিলা করে সুস্থ থাকার জন্য নিয়মিত এক্সারসাইজ় করা প্রয়োজন। এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে ঘাম ঝরালে শরীরের বেসাল মেটাবলিক রেট দ্রুত বৃদ্ধি পায়। ওজনও কমে তাড়াতাড়ি। তবে এক্সারসাইজ়ের আগে ও পরে পর্যাপ্ত জল বা এনার্জি ড্রিংক খাওয়া কিন্তু অত্যন্ত জরুরি। গরমে সকাল সকাল দৌড়তে পারেন বা হালকা জগিংও চলতে পারে। এতে সারাদিন কাজ করার এনার্জি পাবেন। গরমকালে সাঁতার খুব ভাল এক্সারসাইজ়। কেউ যদি ওজন কমানোর জন্য বদ্ধপরিকর হন, তাহলে কার্ডিও ওয়র্কআউট দিয়ে শুরু করতে পারেন। এছাড়া পিলাটিস ভাল অপশন। যোগাসন বা স্ট্রেচিংও ফিট থাকতে সাহায্য করে। যাঁরা নিয়মিত জিমে যান, তাঁরা হালকা ওয়েট ট্রেনিংও করতে পারেন। যোগাসনের মাধ্যমে শরীরে বেশি পরিমাণ অক্সিজেনের অনুপ্রবেশ ঘটে। নার্ভাস সিস্টেম ও রেসপিরেটরি সিস্টেম সুস্থ থাকে। গরমকালে এনার্জির অভাব দেখা যায় কমবেশি প্রায় সকলেরই। নিয়মিত যোগাসন এনার্জি বাড়াতে খুব সাহায্য করে। প্রাণায়াম ও মেডিটেশন সব বয়সের মানুষের পক্ষেই উপযোগী। ওয়র্কআউট করার সময় খেয়াল রাখবেন, শরীরে কোনও অস্বস্তি হচ্ছে কি না। যদি হঠাৎ খুব ক্লান্ত হয়ে পড়েন, খুব বেশি গরম লাগতে শুরু করে, তাহলে এক্সারসাইজ় বন্ধ করে বিশ্রাম নিন। আউটডোরে হাই ইনটেনসিটি এক্সারসাইজ়ের সময় অনেকের হিটস্ট্রোক বা হিটক্র্যাম্পের সমস্যা দেখা দেয়। তাই, গরমে সকালে বা বিকেলবেলায় এক্সারসাইজ় করা অনেক বেশি আরামদায়ক।

> ডায়রিয়া বা বদহজমের সমস্যা এড়িয়ে চলতে হাইজিনের দিকে খেয়াল রাখুন। কাটা ফল, রাস্তায় তৈরি করা জুস খাবেন না।

কিছু সহজ এক্সারসাইজ়

● **সুইস বলের ওপর টেবলটপ:** সুইস বলের ওপর পিঠ দিয়ে দু'পাশে হাত ছড়িয়ে দিন। একটা পা ভাঁজ করে মাটিতে

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

Reliance footprint



North: Ajmer, Aligarh, Allahabad, Alwar, Ambala, Amritsar, Bhillai, Bhiwadi, Bhopal, Bilaspur, Chandigarh, Dehradun, Delhi, Ghaziabad, Gurgaon, Gr. Noida, Guwahati, Haldwani, Haridwar, Hisar, Indore, Jabalpur, Jalandhar, Kurukshetra, Lucknow, Ludhiana, Meerut, Moradabad, Panipat, Raipur, Rohtak, Satna, Varanasi, Yamunanagar

West: Ahmedabad, Aurangabad, Bhavnagar, Ichalkaranji, Jamnagar, Jaipur, Kolhapur, Kota, Mumbai, Nagpur, Nasikh, Nanded, Sangli, Sri Ganganagar, Pune, Rajkot, Udaipur, Vadodara

South: Bangalore, Belgaum, Bhimavaram, Chennai, Coimbatore, Eluru, Guntur, Gulbarga, Hubli, Hyderabad, Kakinada, Kannur, Kurnool, Khammam, Kochi, Kollam, Mangalore, Mysore, Madurai, Rajamundry, Thrissur, Tirupur, Tirupathi, Trivandrum, Tumkur, Vijayawada, Visakhapatnam, Warangal

East: Bhubaneswar, Berhampur, Cuttack, Dhanbad, Durgapur, Jamshedpur, Kolkata, Muzaffarpur, Patna, Rourkela, Ranchi, Sambhalpur, Siliguri, Shilchar, Shillong

www.facebook.com/RelianceFootprintOfficial

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

টপ ট্রেন্ড্স @ ম্যাক্স

আসুন দেখি আমাদের কুলেস্ট পিক্‌স, যা দেখলে সব মেয়েই বলবে চাইই চাই! এই ট্রেন্ডি পিক্‌স যে কোনও অনুষ্ঠানে নিজের ইচ্ছা মতো মিক্স অ্যান্ড ম্যাচ করে পড়া যায়। আর ম্যাক্স-এর নতুন সামার' 14 কালেকশনের সাথে আপনার প্রতিটি দিন হয়ে উঠবে মনে রাখার মতো।



পাতিয়ালা সেট: ₹1,699, টপ: ₹999, কুর্তা চুড়িদার সেট: ₹1,499

সামার যখন এসেই গেছে, তখন ফুলেরা পেছনে পড়ে থাকে কি করে? সম্পূর্ণ নতুন তাভিশা রেঞ্জের থেকে আপনার পছন্দের শৌখিন ফ্লোরাল এম্ব্রয়ডারি করা বা ডিজিটাল প্রিন্টের মনোরম কুর্তা বেছে নিন।



এই লুকে নিজেকে সাজান

বৈচিত্র্যময় ছাপার এই কুর্তিগুলো সঙ্গে পান সংক্ষিপ্ত আর সহজ এক স্টাইল।



শর্ট কুর্তা: ₹599

ম্যাক্স

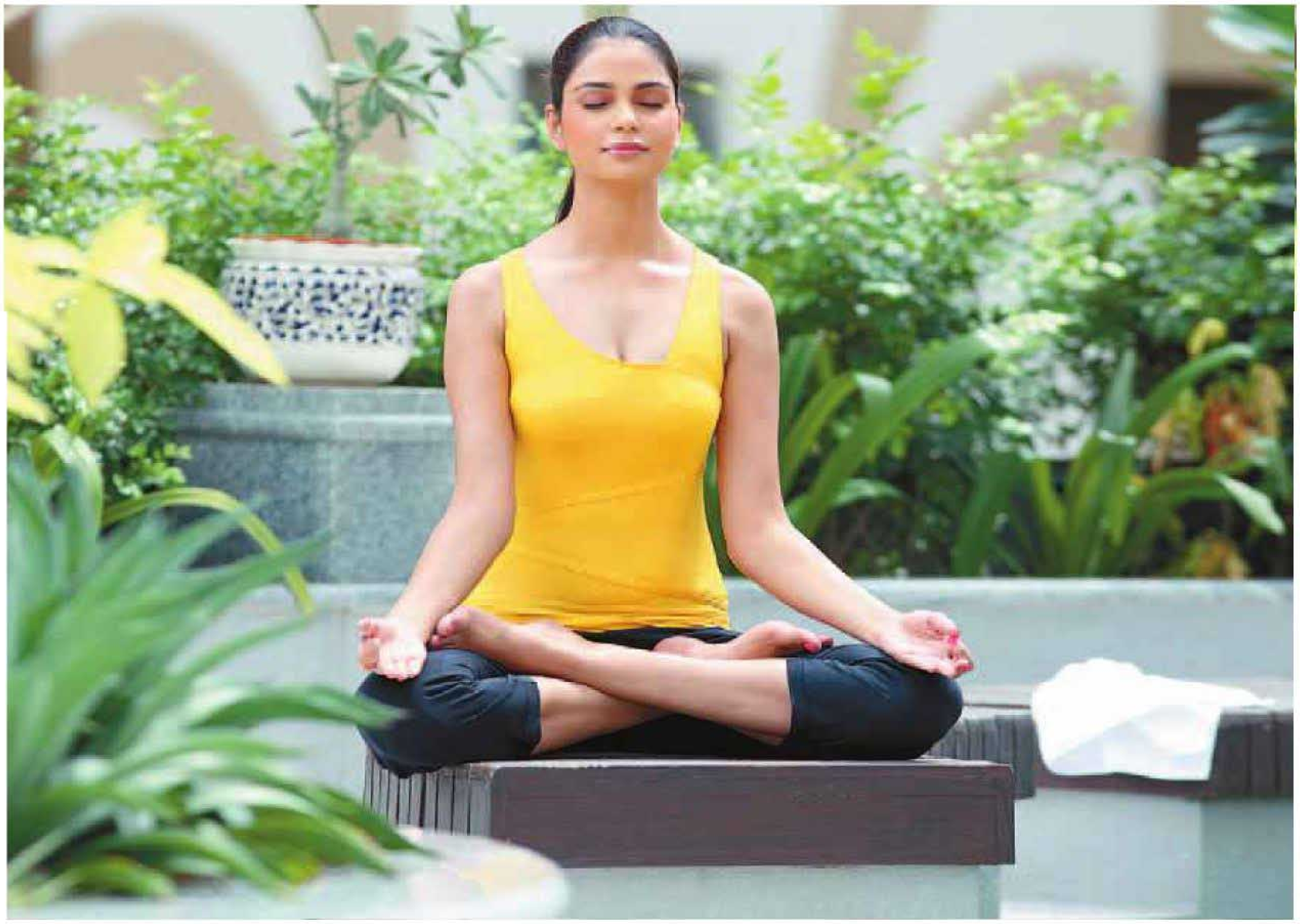
MEN'S WEAR I WOMEN'S WEAR I KIDS' WEAR I FOOTWEAR I ACCESSORIES

THE LARGEST VALUE FASHION BRAND IN INDIA AND THE MIDDLE EAST I MORE THAN 250 STORES ACROSS 16 COUNTRIES
MORE THAN 85 STORES ACROSS [illegible] CITIES IN INDIA I WWW.MAXFASHIONINDIA.COM I MAXFASHIONS

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



রাখুন। অন্য পা সোজা করে তুলে ৩০ সেকেন্ড থাকুন। তিনবার রিপিট করুন।

● সিংগল আর্ম লিফ্টস: সোজা হয়ে বসুন। হাত দুটো শরীরের পাশে রাখুন। এবার ডান হাত তুলে সাইডে স্ট্রেচ করুন। কনুই ভাঙবেন না। বাঁ হাত দিয়ে এই এক্সারসাইজ়টি রিপিট করুন।

● স্ট্রেচিং: যে কোনও এক্সারসাইজ় করার আগে হাত-পা ভাল করে স্ট্রেচ করুন। এতে আপনার শরীরের মাসলগুলো এক্সারসাইজ় করার জন্যে তৈরি হতে পারে এবং কোনওরকম চোট লাগার প্রবণতাও কমে যায়। স্ট্রেচিং আপনার ফ্লেক্সিবিলিটি বাড়াতেও সাহায্য করবে।

● অ্যাঙ্কেল পাম্পিং: মাটিতে সোজা হয়ে বসুন। পা দুটো বাইরের দিকে স্ট্রেচ করুন। গোড়ালি মাটিতে ঠেকিয়ে রেখে টো ওপর দিকে তোলার চেষ্টা করুন। পাঁচগুনে রিল্যাক্স করুন।

● অ্যাকোয়া অ্যারোবিক্স: অন্যান্য এক্সারসাইজ়ের মতো অ্যাকোয়া অ্যারোবিক্সও ফিট থাকার জন্যে দারুণ! জলের মধ্যে এক্সারসাইজ় বলে মাসল বা জয়েন্টে ইনজুরির সম্ভাবনাও খুবই কম। মাসল টোনড আপ রাখার জন্যে ও ওয়েট লসের জন্যে এর থেকে রিল্যাক্সিং টেকনিক আর কিছু নেই! তবে অ্যাকোয়া অ্যারোবিক্স একা করা যায় না। গ্রুপে করতে হয়। সার্টিফায়েড অ্যাকোয়া অ্যারোবিক্স ইনস্ট্রাক্টরের তত্ত্বাবধানে জলে এক্সারসাইজ় করানো হয়।

গরমে রূপটান

যাঁরা সাজগোজ করতে ভালোবাসেন, শীতকাল তাঁদের কাছে পৌষমাস! ভারী শাড়ি, গয়না আর মেক-আপের ওটাই তো সেরা সময়। গরমকাল মানেই মেক-আপ আর সাজগোজের দফারফা। এরসঙ্গে প্রবল গরমে নাজেহাল আপনার ত্বক নিষ্প্রাণ হতে শুরু করে, সানট্যানের সমস্যা দেখা যায়। চুল জেল্লা হারাতে শুরু করে। কিন্তু গরমে ‘ভাল’ থাকতে গেলে রূপচর্চার দিকটাকে অবহেলা করা যায় না কি!

ত্বকের যত্ন



গরমের সময় ত্বকে ঘাম ও তেল নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়। এর উপর ধুলোময়লা, নোংরা জমে ত্বক নির্জীব ও অনুজ্জ্বল হয়ে পড়ে। তাই বছরের অন্যান্য সময়ের তুলনায় গরমে ত্বকের বিশেষ যত্নের প্রয়োজন। গরমেও ত্বক ভাল রাখার জন্য ক্লেনজ়িং, টোনিং, ময়েশ্চারাইজ়িং— এই তিনটি বেসিক স্কিন কেয়ার রুটিন মেনে চলতে হবে। সকালে ঘুম থেকে উঠে ফেশ ওয়াশ

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

হোমশপ্ 18-এর দামগুলো আমাকে বিস্মিত করেছে আর গুণমান আমাকে বিস্ময়ে বিহ্বল করেছে।

আমি প্রায়ই অবাক হই যে এরা কিভাবে বাজারের থেকে কম দামে গুণমানসম্পন্ন প্রোডাক্ট দেওয়া সামলায়। কিন্তু একটা অর্ডারেই আমার সব সন্দেহ ঘুচে গেল। এখন আমি আর বাজারে গিয়ে আমার সময় নষ্ট করি না। হোমশপ্ 18 সহযোগে, কেনাকাটা রোজ বাড়ীতে আসে।

- শিবাণী, গৃহিনী এবং হোমশপ্ 18 অনুগত, দিল্লী





Panasonic
1 লিঃ ইলেক্ট্রিক্যাল রাইস কুকার
প্রোডাক্ট কোড : 30535445
দাম টাঃ ~~₹2295~~ ₹1850

CRYSTAL
10 পিস্ নন্-ষ্টিক কুকওয়্যার সেট্
প্রোডাক্ট কোড : 30523597
দাম টাঃ ~~₹6200~~ ₹2999





CORELLE
14 পিস্ ডিনার সেট্
প্রোডাক্ট কোড : 30337336
দাম টাঃ ₹3820

CRYSTAL
6 ইন 1 ফুড প্রসেসার
প্রোডাক্ট কোড : 31557559
দাম টাঃ ~~₹2990~~ ₹2790





এলিশাকয় কোরিয়ান বি বি ক্রীম
প্রোডাক্ট কোড : 29961759
দাম টাঃ ₹1299

BERG ELECTRIC TANDOOR
মাল্টি-কুইজীন্ মেকার
প্রোডাক্ট কোড : 30880279
দাম টাঃ ~~₹4290~~ ₹3490



সকল প্রোডাক্ট স্টোরে পাওয়া যাওয়া সাপেক্ষে

পাওয়া যায় এখানে
HOMESHOP18 TV

কল্ : 1800-2580-918, 1860-1800-918
এসব চ্যানেলে পাওয়া যায় : ডিশ টিভি-122, রিলায়্যান্স টিভি-219, ভিডিওকন-137, এয়ারটেল-112, হ্যাথওয়ে-16, ডেন-134, সিটি ডিজিটাল-120, ইনকেবেল্-129, টাটা স্কাই-135 এবং অন্যান্য কেবেল্ অপারেটর।

অথবা লগ অন করুন **HOMESHOP18.COM**
- ডেলিভারীর ক্ষেত্রে নগদ • নিখরচায় শিপিং
- সহজে রিটার্নস্ • দারুণ গুণমানের ব্র্যাণ্ডসমূহ

CHOICE OF OVER 9 MILLION HAPPY CUSTOMERS

HOME SHOP 18
TV | WEB | MOBILE

₹200 গিফ্ট কুপন

₹2000 বা তার বেশী মূল্যমানের প্রোডাক্ট সমূহ কেনাকাটার ক্ষেত্রে ₹200'র একটা বিশেষ ছাড় ভোগ করতে এই কুপন ব্যবহার করুন। 30শে জুন, 2014 পর্যন্ত বৈধ। মোবাইল্স এবং ইলেক্ট্রনিক্সের ক্ষেত্রে কুপন বৈধ নয়। নিয়ম ও শর্তাবলী প্রযোজ্য।

কুপন কোড
HSSN

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দিয়ে ভাল করে মুখ ধুয়ে নিন। গরমের সময় ফ্রেশ থাকার জন্যে টোনার খুব জরুরি। রোজ় বা ল্যাভেন্ডারের মতো ফুলের নির্যাস দিয়ে তৈরি টোনার গরমের জন্য আদর্শ। স্বাভাবিক থেকে শুষ্ক ত্বকের জন্যে গোলাপজলও ভাল। ত্বক পরিষ্কার করার পর তুলোয় টোনার বা গোলাপজল নিয়ে ভাল করে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। ইচ্ছা হলে ফ্রিজেও গোলাপজল রাখতে পারেন। তবে আপনার ত্বক যদি তৈলাক্ত প্রকৃতির হয় তাহলে অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন ব্যবহার করুন। অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন ত্বকের অতিরিক্ত তেল কম রাখতে সাহায্য করে। আর রাতে ভাল করে মুখ পরিষ্কার করে ময়েশ্চারাইজ়িং ক্রিম মাসাজ করুন। মাসাজ করার সময় ক্রিমে সামান্য জল মিশিয়ে নিতে পারেন। শুতে যাবার আগে ভিজে তুলো দিয়ে অতিরিক্ত ক্রিম মুছে ফেলুন। তবে যাঁদের তৈলাক্ত ত্বক তাঁদের ক্রিম মাসাজ করার দরকার নেই। গরমে সকালবেলা বাইরে বেরনোর আগে অবশ্যই সানস্ক্রিন লাগাবেন। বাইরে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লাগান। এটি সূর্যের ইউভিএ ও ইউভিবি রশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করে। মুখের সঙ্গে সঙ্গে গলা, ঘাড়, হাত ও অন্যান্য এক্সপোজ়ড অংশেও সানস্ক্রিন লাগান। রোদে অনেকেরই সানট্যানের সমস্যা দেখা দেয়। স্যানট্যানের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে স্নানের আগে টক দই, চালেরগুঁড়ো ও কাঁচা হলুদবাটা মিশিয়ে একটা প্যাক তৈরি করে শরীরের এক্সপোজ়ড অংশে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে স্নান করে নিন। নিয়মিত মাখলে সানট্যানের সমস্যা অনেক কমে

বাইরে বেরনোর অন্তত ২০ মিনিট আগে সানস্ক্রিন লাগান। এটি সূর্যের ইউভিএ ও ইউভিবি রশ্মি থেকে ত্বককে রক্ষা করে।

যাবে। ত্বক উজ্জ্বল ও মসৃণ হবে। গরমে অনেকেরই ব্রণ বা র‍্যাশের সমস্যা হয়। ব্রণ বা র‍্যাশের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে হলুদ ও নিমপাতা একসঙ্গে বেটে লাগিয়ে নিন। নিমপাতা অ্যান্টিসেপটিক হিসাবে দারুণ। গরমে স্নানের সময় কয়েকটা নিমপাতা জলে ফুটিয়ে ছেঁকে ঠান্ডা করে নিয়ে সেই জল দিয়ে স্নান করুন। এতে ব্যাক্টেরিয়াল ইনফেকশন বা র‍্যাশ হবে না। ব্রণ, ফুসকুড়ি বা ফাংগাল ইনফেকশনে নিমপাতা বেটে লাগান, উপকার পাবেন। শুধু তাই নয় নিমপাতা মুখের ডার্ক স্পট বা ট্যান কমাতে সাহায্য করে। নিমপাতা ও হলুদবাটা একসঙ্গে মিশিয়ে কালো দাগের ওপর লাগান। উপকার পাবেন। পুদিনাপাতা ও গোলাপের পাপড়ি একসঙ্গে জলে মিশিয়ে ফুটিয়ে নিন। ঠান্ডা হলে পাতিলেবুর রস মিশিয়ে ছেঁকে নিয়ে বোতলে ভরে ফ্রিজে রাখুন। স্নানের পরে সারা শরীরে লাগিয়ে নিন। ঘাম কম হবে। সানট্যানের সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পুদিনাপাতা বেটে লাগান। ত্বকের কালো

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~





ছোপ কয়েকদিনের মধ্যে দূর হয়ে যাবে। এর পাশাপাশি উজ্জ্বল, কোমল ত্বক পেতে কয়েকটা ফেশ প্যাক ট্রাই করতে পারেন। উপকার পাবেন। শসা, পেঁপে, তরমুজ এগুলো ত্বক ঠান্ডা রাখতে সাহায্য করে। যখন যে ফল খাবেন তার এক টুকরো মুখে ঘষে নিন। দেখবেন ফ্রেশ লাগছে আর নিমেষে ত্বকের জেল্লা ফিরে আসবে। ত্বক ঠান্ডা রাখার জন্যে শসার রসের সঙ্গে ২ চা-চামচ মিল্ক পাউডার, একটা ডিমের সাদা অংশ, সামান্য গোলাপজল একসঙ্গে মিশিয়ে গলায় ও মুখে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ধুয়ে ফেলুন। ত্বক ঠান্ডা হবে সঙ্গে ত্বকের কালোভাবও দূর হয়ে যাবে। প্রতিদিন ঠান্ডা দুধে তুলো ভিজিয়ে সানবার্নের ওপর লাগান। ত্বক নরম থাকার সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা ভাব বজায় থাকবে। সানবার্ন সারাতে তিলের তেল খুবই উপকারী। একমুঠো তিলগুঁড়ো করে আধকাপ জলে ভিজিয়ে রাখুন। দু' ঘন্টা পর জল ছেঁকে নিন। মুখ ধোওয়ার জন্য এই জল ব্যবহার করুন।

চুলের যত্ন

গরমে রোদে বেশিক্ষণ থাকার জন্য চুলে সানবার্নের সমস্যা দেখা দেয়। এছাড়া রোদের তাপ, ধুলোময়লা, অতিরিক্ত ঘেমে যাওয়া— এরকম নানা কারণে চুল সহজেই নিস্তেজ ও ভঙ্গুর হয়ে পড়ে। এমনকী স্বাস্থ্যোজ্জ্বল চুলও নিষ্প্রভ হয়ে পড়ে। গরমে অতিরিক্ত ঘাম হওয়ার ফলে চুলের গোড়া ঘেমে যায়। অনেকের আবার চুলের গোড়ায় ঘাম জমে গন্ধ হয়। ঘাম জমার ফলে চুলে সহজেই ধুলোময়লা বসে যায়। এর ফলে চুল চ্যাটচেটে হয়ে যায়। আবার অনেকসময় স্ক্যাল্পে ইনফেকশন বা র‍্যাশের সমস্যাও দেখা দেয়। চুল পড়া শুরু হয়। এসব সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে যে বাড়িতেই রোজ় অয়েল মাসাজ, শ্যাম্পু, কন্ডিশনারের মতো সামান্য কয়েকটা জিনিস করুন আর সপ্তাহে একদিন হেয়ার মাস্ক ট্রাই করুন। তাতেই হবে। আসলে গরমে তাপমাত্রা বাড়লে শরীর নিজেকে ঠান্ডা রাখার জন্যে ঘাম নিঃসরণ করে। স্বাভাবিকভাবেই স্ক্যাল্প ঘামতে শুরু করে। তাই গরমে চুল ও স্ক্যাল্প নিয়মিত পরিষ্কার রাখা অত্যন্ত জরুরি। সপ্তাহে অন্তত তিনদিন শ্যাম্পু করুন। তবে যাঁরা রোজ বাইরে বেরোন তাঁরা প্রয়োজনে রোজই শ্যাম্পু করতে পারেন। মাইল্ড হার্বাল শ্যাম্পু ব্যবহার করুন। শ্যাম্পু করার সময় প্রথমে চুল ভাল করে ভিজিয়ে নিন। তারপর আঙুলের ডগা দিয়ে শ্যাম্পু স্ক্যাল্পে ও চুলে লাগান। হালকা হাতে স্ক্যাল্পে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। তবে খুব বেশি জোরে ঘষবেন না। শ্যাম্পু করার সময় বেশি করে জল দিয়ে চুল ধোবেন। খেয়াল রাখবেন, চুলে যাতে শ্যাম্পু লেগে না থাকে। গরম জল নয়, ঠান্ডা জল দিয়ে সবসময় চুল ধোবেন। এর পাশাপাশি কয়েকটা ঘরোয়া হেয়ার প্যাকও ট্রাই করে দেখতে পারেন। হেয়ার প্যাক ভিতর



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



~ www.amarboi.com ~



থেকে চুলে পুষ্টি জুগিয়ে চুল মজবুত রাখতে সাহায্য করে।

প্যাক ১: দু'টো পাকা কলা ভাল করে চটকে নিন। এরসঙ্গে অলিভ অয়েল, মধু, টক দই মেশান। চুলে ভাল করে এই প্যাক লাগিয়ে নিন। আধশুকনো হলে জল দিয়ে ধুয়ে শ্যাম্পু করে নিন। এতে চুলের টেক্সচার আগের চেয়ে অনেক ভাল হবে।

প্যাক ২: দু'-তিন টেবলচামচ দুধ ও সামান্য মধু একসঙ্গে মিশিয়ে চুলে লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। শাওয়ার ক্যাপ পরে নিন। প্যাক আধশুকনো হয়ে এলে জল দিয়ে চুল ধুয়ে নিন। নিয়মিত এই হেয়ার প্যাক ব্যবহার করলে চুল নরম হবে, জেল্লা বাড়বে। যাঁদের চুলের গোড়া বেশি ঘামে তাঁরা দিনের শেষে বাড়ি ফিরে চুল ভাল করে শুকিয়ে নিন। তারপর বড় দাঁড়ার চিরুনি দিয়ে ভাল করে চুল আঁচড়ে নিন। কাঠের চিরুনি হলে সবচেয়ে ভাল হয়। গরমে চুলের ডগা ফেটে যাওয়া, রোদে পোড়ার হাত থেকে রেহাই পেতে হলে গরমের শুরুতেই চুল ট্রিম করিয়ে নিন। চুল ছোট না করতে চাইলে স্কার্ফ বা ক্লিপ দিয়ে চুল বেঁধেও নিতে পারেন। তবে বেশি টাইট করে চুল বাঁধবেন না। খেয়াল রাখবেন চুলের মধ্যে যেন ভালভাবে হাওয়া চলাচল করতে পারে।

হাত ও পায়ের বিশেষ যত্ন

গরমে রোদের সংস্পর্শে বেশি আসে হাত ও পা। সানট্যানের সমস্যা তো আছেই, সঙ্গে ধুলোময়লা লেগে হাত-পায়ের ত্বক অপরিষ্কার ও রুক্ষ হয়ে যায়। স্নানের আগে হাতে ও পায়ে মোটা দানার চিনি, লেবুর রস, দু' টেবলচামচ সানফ্লাওয়ার অয়েল একসঙ্গে মিশিয়ে ভাল করে ঘষুন। চিনির দানাগুলো মিলিয়ে না যাওয়া পর্যন্ত ঘষুন। ১৫ মিনিট রাখার পর ধুয়ে ফেলুন। গরমে ফ্রেশ থাকার জন্য দিনে দু'বার স্নান করার চেষ্টা করুন। স্নানের সময় বডি শ্যাম্পু, স্ক্রাবার বা শাওয়ার জেল ব্যবহার করতে পারেন। এতে ত্বক থেকে ধুলোময়লা সহজে পরিষ্কার হয়ে যাবে। চন্দন, গোলাপের মতো প্রাকৃতিক উপাদান সমৃদ্ধ বডি শ্যাম্পু, শাওয়ার জেল ব্যবহার করুন। এই প্রাকৃতিক উপাদানগুলো ন্যাচারাল কুলার। তাই গরমের সময়ে ত্বক ঠান্ডা রাখতে সাহায্য করবে। স্নানের সময় ঘাড়, পায়ের অংশ ও আন্ডারআর্ম ভাল করে পরিষ্কার করে নিতে ভুলবেন না। কারণ, শরীরের এই অংশ থেকেই সাধারণত বডি ওডারের সমস্যা দেখা যায়। গরমের সময়ে স্নানের জলে সামান্য কোলন মেশাতে পারেন। এক মগ জলে ওডিকোলন মিশিয়ে স্নানের শেষে গায়ে ঢেলে নিন। এক স্নিগ্ধ, ঠান্ডা আমেজ পেয়ে যাবেন। অথবা স্নানের জলে কয়েকটা গোলাপের পাপড়িও দিতে পারেন। দেখবেন শরীর নিমেষে তরতাজা হয়ে

> গরমে ফ্রেশ থাকতে দিনে দু'বার স্নান করার চেষ্টা করুন। স্নানের সময় বডি শ্যাম্পু, স্ক্রাবার বা শাওয়ার জেল ব্যবহার করুন।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

যাবে। ঘামের দুর্গন্ধ কমানোর জন্য বেকিং সোডা উপকারী। বেকিং সোডায় সামান্য জল মিশিয়ে পেস্ট তৈরি করে স্নানের আগে আন্ডারআর্মে লাগিয়ে নিন। ইচ্ছে হলে এই পেস্টে সামান্য লেবুর রসও মেশাতে পারেন। ১০ মিনিট পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। উপকার পাবেন।

মেক-আপ

গরমে যতটা সম্ভব কম মেক-আপ করুন। মেক-আপ শুরু করার আগে ফেস ওয়াশ দিয়ে ভাল করে মুখ পরিষ্কার করে নিন। তারপর পরিষ্কার কাপড়ে বরফ নিয়ে মুখে ও গলায় হালকাভাবে ১০-১৫ মিনিট ঘষুন। এতে অল্পেতেই ঘেমে যাবেন না। বেশিক্ষণ মেক-আপ ফ্রেশ থাকবে। এরপর তুলোয় অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন বা টোনার নিয়ে ভালো করে মুখ মুছে নিন। তৈলাক্ত ত্বকের জন্যে অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন ভাল। স্বাভাবিক থেকে শুষ্ক ত্বকের জন্যে টোনার ব্যবহার করুন। দিনেরবেলা মেক-আপের জন্য সানস্ক্রিন লাগিয়ে নিন। দিনেরবেলা ফাউন্ডেশন লাগানোর দরকার নেই। আর রাতের অনুষ্ঠানের জন্য ফাউন্ডেশন লাগান। তবে ক্রিমবেসড ফাউন্ডেশন লাগাবেন না। গরমে ওয়াটারবেসড ফাউন্ডেশন লাগান। প্রয়োজনে ফাউন্ডেশনের সঙ্গে সামান্য জল মিশিয়ে নিতে পারেন। এরপর কমপ্যাক্ট পাউডার লাগিয়ে নিন। এতে মেক-আপ ভাল করে সেট করবে। সহজে ঘেঁটেও যাবে না। দিনেরবেলার জন্য হালকা কাজলের রেখা ও সামান্য লিপগ্লসই যথেষ্ট। তবে রাতের অনুষ্ঠানের জন্য আইলাইনার ব্যবহার করতে পারেন। ঠোঁটে হালকা গোলাপি, পিচ বা ব্রাউন লিপস্টিক লাগিয়ে নিলেই সাজ কমপ্লিট। ইচ্ছে হলে চিকবোনে হালকা ব্লাশ লাগাতে পারেন।



গরমের সময় দুপুর ১২টা থেকে ৩ টে পর্যন্ত রোদ এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন। নাহলে উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

সামার কেয়ার টিপস

- এই গরমে রোদে বেশি বাইরে থাকবেন না। আউটডোর অ্যাক্টিভিটি যতটা সম্ভব কম করুন। দিনেরবেলা বাইরে বেরলে অবশ্যই ছাতা ও সানগ্লাস ব্যবহার করুন।
- গরমের সময় দুপুর ১২টা থেকে ৩ টে পর্যন্ত কড়া রোদ এড়িয়ে চলার চেষ্টা করুন।



দুনিয়ার পাঠক এক হও


Johnson's® baby shampoo
ওকে দেখতে সুন্দর লাগে
যখন ওর দু'চোখে ভরা থাকে হাসি।
জল নয়।
মজা, খুশি, ভালোবাসা, আদরযত্ন, দুষ্টুমি, আনন্দ। এই সবকিছু ওর দু'চোখে দেখতে ভালো লাগে। কিন্তু ভালো লাগে না চোখের জল। বিশেষ করে স্নানের সময়ে। স্নান মানে শুধু পরিষ্কার হওয়া নয়। এই স্নানের সময়টা হল আপনার শিশুর মজা করার সময়। সাবানের বুদ্বুদ নিয়ে খেলা, চারিদিকে জল ছিটিয়ে মজা করা আর অনবরত খিলখিল হাসা। কিন্তু ওর এই আনন্দের হাসিতে বাধা দিয়ে কান্না শুরু করার জন্য শুধু একটা সাবানই যথেষ্ট।
আপনার ছোট্টো সোনার দু'চোখ সাবানের জ্বলনের পক্ষে খুবই কমনীয়।
শিশুর জন্মের পরে অন্যান্য অঙ্গের মধ্যে চোখের সম্পূর্ণ বিকাশ সবচেয়ে শেষে হয়। আর সেজন্য শিশুরা অত ঘন ঘন চোখের পাতা ফেলতে পারে না। যেখানে একজন প্রাপ্তবয়স্ক 3-5 সেকেন্ড অন্তর চোখের পাতা ফেলেন, সেখানে পুরো এক মিনিট পাতা না ফেলে চোখ খুলে রাখা কোনও শিশুর পক্ষে অস্বাভাবিক নয়। তাই, যখন চোখের ভেতরে কোনও অস্বস্তিদায়ক উপাদান চলে যায়, যা রোজকার সাবানে উপস্থিত থাকে, প্রাপ্তবয়স্কদের মতো শিশুরা সঙ্গে-সঙ্গে চোখের পাতা ফেলে চোখকে রক্ষা করতে পারে না।

এল জনসন্স বেবি শ্যাম্পু
যাতে আছে নো মোর টিয়ার্স ফর্মুলা।
এটি কোমল ভাবে পরিষ্কার করে আর ওর চোখ জ্বালাও করে না।

জনসন্স বেবি শ্যাম্পু 4 পর্যায়ের কঠিন পরীক্ষা-পদ্ধতি এবং আরআইপিটি, ফটোঅ্যালার্জি, ফটোটক্সিসিটি আর হিউম্যান অকিউলার পরীক্ষার মতো সমীক্ষার সম্মুখীন হয়। সেজন্যে, জনসন্স বেবি শ্যাম্পু আপনার শিশুর চোখের পক্ষে বিশুদ্ধ জলের মতোই কোমল।

no more tears®

পরিষ্কার জ্বলন ছাড়াই।

কোমল ও 100% সাবান-মুক্ত।

জনসন্স বেবি শ্যাম্পু-তে কোনও কড়া রাসায়নিক নেই, যা সাধারণত সাবানে থাকে। নিজের অসাধারণ ফর্মুলার সুবাদে এটি শিশুর চুল কোমল ভাবে পরিষ্কার করে আর স্ক্যাল্পকে বেশি মাত্রায় শুষ্ক করে না বা সহজাত সুরক্ষামূলক স্তরের কোনও ক্ষতি করে না।

CLINICALLY Mildness PROVEN®

মা অনুমোদিত খুশি।

জনসন্স বেবি শ্যাম্পু কোমল হিসেবে ক্লিনিকালি প্রমাণিত এবং বিশ্ব জুড়ে ত্বক-বিশেষজ্ঞদের দ্বারা পরীক্ষিত। তাই এতে আশ্চর্যের কিছু নেই যে লক্ষ লক্ষ মায়েরা নিজেদের শিশুদের জন্য জনসন্স বেবি শ্যাম্পুকেই পছন্দ করেন।



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

"সিরিয়াস পাঠকদের জন্য"...

রিপোর্টার ঃ মানুষের ভালোর জন্য, সামাজিক তাগিদে আবার কলম ধরতে বাধ্য হলাম। অসংখ্য ফোন কল ও অভিনন্দন পত্রের বন্যা। দফতরে ফোন করে উপকৃত অজস্র পেশেন্টদের অনুরোধ তাদের সুন্দর মুখের কাহিনী ও ছবি সহ ছাপার জন্য। তথাকথিত ঝাঁ চকচকে জায়গায় ঠকতে ঠকতে শিক্ষিত মানুষ যখন চাহিদার থেকেও বেশী কিছু পান তখন তাদের উচ্ছাসের বাঁধ ভেঙে প্রকাশিত হয় চিঠির পাহাড়ে। নতুন পাঠকেরা তাঁর আঁচ ঘরে বসেই পাবেন। Internet-এ www.youtube.com-এর সার্চ অপশানে লিখুন Dr. Anirvan Sengupta, MDS, Faciomaxillary Surgeon। আপনার Computer-এর মনিটরে দেখতে পাবেন অসংখ্য পেশেন্টদের চিকিৎসার আগে বিশ্রী মুখ নিয়ে ও চিকিৎসার পরে সুন্দর মুখ নিয়ে ইন্টারভিউ-এর ভিডিও ক্লিপ। অন্ধকার থেকে আলো। হতাশা থেকে আত্মবিশ্বাস। অনবদ্য। ১০০% বিরল দৃষ্টান্ত এই কলিযুগে। ফটোগ্রাফারসহ টীম নিয়ে লেখার রসদ খোঁজার জন্য চলে গেলাম সল্টলেকের মা কালীর মন্দিরের কাছে ই.সি.-৬১-এর গ্রাউন্ড ফ্লোরে অবস্থিত সল্টলেক ডেন্টাল ফাউন্ডেশন ও রিসার্চ সেন্টারে। অবশ্যই ফোনে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করে নিলাম যাবার অন্তত দশ দিন আগে -- 033-23343184, 9830216701, 9836247991 (10 a.m to 5 p.m, except Thursday)।



চোয়াল ও মুখের বিকৃতি শুধরে রাতারাতি সুন্দরী





"www.youtube.com-এর সার্চ অপশানে আমার নাম অর্থাৎ Sanghamitra Pal লিখলেই চিকিৎসার আগে ও পরে আমার ইন্টারভিউ দেখা যাবে। ব্যথা যন্ত্রণা রক্তপাত এসব হয়নি। কোনো দাঁত তোলা হয়নি। ধন্যবাদ ডাঃ সেনগুপ্তকে আমাকে সুন্দরী করে দেবার জন্য। চেয়াল, দাঁত, থুতনি, ঠোঁট, নাকের সৌন্দর্যায়ন ছাড়াও একটি special লেজার চিকিৎসায় আমার মুখের ত্বক, কালো থেকে ফর্সা হয়েছে।" -- **সংঘমিত্রা পাল, সল্টলেক**



"Sir-কে অসংখ্য ধন্যবাদ আমার ফটোজেনিক ফেস করে দেবার জন্য।"
এ. রয়, নর্থ বেঙ্গল



"আমার মুখের খুঁত যন্ত্রণাহীনভাবে চিকিৎসা করে মাত্র পাঁচ ঘন্টায় এতো সুন্দর মুখ পেলাম।"
রুনা নাথ, ছাত্রী, টেকনো ইন্ডিয়া

সায়ন্তী ব্যানার্জীর সুন্দর মুখের রহস্য

উধাও দাঁতের ফাঁক ঃ smile design



"অন্য জায়গা থেকে বহুদিন ক্লিপ/ব্রেস ব্যবহার করে দাঁতে ও মাথায় ব্যথা হত। কোনো সুরাহা হয়নি। এক ডাঃ বন্ধুর পরামর্শে ডাঃ সেনগুপ্তর কাছে এলাম। যন্ত্রনাহীন উপায়ে প্রথমে মাড়ির সংক্রমণ ঠিক হোলো। এরপর USA দ্রব্য দিয়ে smile design-এর মাধ্যমে ঝাঁ চকচকে হাসি ফিরে পেলাম। তারপর পাঁচ ঘন্টার চিকিৎসায় নাক, চোয়াল, দাঁত, থুতনি ও ঠোঁটের ত্রুটির সুনিপুণ চিকিৎসা। ব্যথা, রক্তপাত একদম হয়নি। কোনো দাঁত তোলা হয়নি। এরপর বেদনাহীনভাবে লেজারের সাহায্যে আমার মুখের ত্বকের ডার্ক প্যাচ ভ্যানিশ করে উজ্জ্বল ফর্সা ত্বক উপহার দিলেন স্যার, ডাঃ অনির্বাণ সেনগুপ্ত। লিভিং লিজেন্ড ডাঃ শৈলেন ভট্টাচার্যও আমার মুখে ডাঃ সেনগুপ্তর এই চিকিৎসার ভূয়সী প্রশংসা করেছেন, যা youtube-এ আছে।"-- **সায়ন্তী ব্যানার্জী, শান্তিনিকেতন**

মুখের বিকৃতি থেকে সুন্দরী



মুখে দুর্গন্ধ ও আঁকা বাঁকা দাঁতের আধুনিক চিকিৎসা



"মাড়িতে ইনফেকশান, মুখে দুর্গন্ধ ও আঁকা বাঁকা দাঁত নিয়ে হীনমন্য ছিলাম। কোনো ব্যথা না দিয়ে একটাও দাঁত না তুলে আমাকে সুন্দর হাসি উপহার দেবার জন্য এবং মুখের দুর্গন্ধ আর মাড়ির ইনফেকশান দূর করার জন্য ধন্যবাদ স্যারকে।" -- **সংঘমিত্রা ব্যানার্জী, MBA**

Imported বাঁধানো দাঁতের হাসি



"মাড়িতে টিউমার ছিল। ডায়াবেটিস ছিল। সব দাঁত নড়ে পড়ে গিয়েছিল। ডাঃ সেনগুপ্ত লেজারের সাহায্যে মাড়ির ইনফেকশান দূর করে Tumour অপারেশন করেন। যন্ত্রণা হয়নি। রক্তপাত হয়নি। এরপর USA Imported material দিয়ে আমার জন্য special ভাবে বাঁধানো দাঁত তৈরি করে দেন, যার সাহায্যে আমি মাংসও খাই। এ যেন অবিকল আসল দাঁতের অনুভূতি।"-- **সুভাষ দাস, ব্যবসায়ী, হাওড়া**

(Consultation strictly by appointment only on request)

SDFRC, Salt Lake Dental Foundation & Research Centre (EC-61), Near Makali Temple & FD Park Dial : 033-23343184, 9836247991 (10 a.m to 5 p.m except Thursday)
E-mail : dentalresearchjima@gmail.com



ব্যাগে ওয়েট টিস্যু ক্যারি করুন। মুখ ও ঘাড় ভাল করে মুছে নিন। ত্বকের তৈলাক্তভাব, ধুলোময়লা পরিষ্কার হয়ে যাবে।

একান্তই সম্ভব না হলে উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।

- গরমের সময় সারাদিনে মুখে বেশ কয়েকবার জলের ঝাপটা দিন। ত্বক পরিষ্কার থাকবে।
- ব্যাগে ওয়েট টিস্যু ক্যারি করতে পারেন। টিস্যু দিয়ে মাঝেমধ্যে মুখ ও ঘাড় ভাল করে মুছে নিন। ত্বকের তৈলাক্তভাব, ধুলোময়লা পরিষ্কার হয়ে যাবে।
- সারাদিনে যথেষ্ট পরিমাণে জল খান। শরীর থেকে অতিরিক্ত টক্সিন ও বর্জ্য পদার্থ বেরতে সাহায্য করে ত্বক পরিষ্কার রাখতে সাহায্য করবে। খেয়াল রাখবেন, শরীরে ফ্লুইড ব্যালেন্স যেন ঠিক থাকে।
- জিম সেশন বা কোনও স্পোর্টস অ্যাক্টিভিটি করার পরে সঙ্গে সঙ্গে পোশাক বদলে নেবেন। অবশ্যই স্নান করবেন ও তারপর বডি স্প্রে ব্যবহার করবেন।
- গরমের সাদা সুতির পোশাক সবচেয়ে আরামদায়ক। ডার্ক রংয়ের পোশাক বেশি তাপ শোষণ করে। তাই চেষ্টা করুন, এ ধরনের পে ক পোশাক যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। ঢিলেঢালা পোশাক এ সময়ে আদর্শ। কটন প্যান্টস, পালাজো পরতে পারেন। হালকা রংয়ের কুর্তাও চলতে পারে। শাড়ি পরলে চেষ্টা করুন হালকা রংয়ের সুতির শাড়ি পরতে। অফিসের জন্য এ ধরনের শাড়ি খুবই আরামদায়ক।

গরমে ফ্রেশ, সতেজ ও অ্যাক্টিভ থাকার গাইডলাইন আপনার হাতের মুঠোয়। ভাল থাকুন, সুস্থ থাকুন।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



The human desire to have children
is at the heart of our being.
If couples find it hard to
get pregnant, it can be one of the most
distressing times of their lives.



We can help you.

IHR

INSTITUTE OF HUMAN REPRODUCTION

Oldest & Most Successful
IVF (Test-tube Baby) centre of India

35 Years of service to Infertile couples

More than 30000 IVF Patients treated

More than 5000 IVF babies born

Best IVF success rates in the country

FACILITIES

- IVF-ICSI
- TESA
- EGG DONATION
- SURROGACY
- SPERM-EGG-EMBRYO BANKING
- ADVANCED LAPROSCOPIC SURGERY



IHR GUWAHATI

IHR Complex, Bharalumukh
Guwahati - 781009, Assam
Ph. : 0361-2482619 / 621, 09864103333
E-mail : ihrindia@gmail.com **Website:** www.ihrindia.com
Chief Consultant : Dr. Deepak Goenka



IHR KOLKATA

IHR House, 47, Syed Amir Ali Avenue
Kolkata - 700 019, West Bengal
Ph. : 033-22904455/56, 9903836224
E-mail : helpline@ihrivf.net **Website:** www.ihrivf.net
Chief Consultant : Dr. M. L. Goenka

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

বায়োডেটা নিখুঁত হওয়া প্রয়োজন



বায়োডেটা লেখার সঠিক পদ্ধতি জানতে চান? বিজ়নেস মিটে কী পোশাক পরবেন বুঝতে পারছেন না? সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

আমি বিভিন্ন কর্পোরেট চাকরির জন্য আবেদনপত্র পাঠাচ্ছি। রেজ়িউমে লেখার সঠিক পদ্ধতির ব্যাপারে টিপস দিলে ভালো হয়।

অন্বেষা, বাগুইআটি

আপনি প্রথমবার চাকরির জন্য আবেদন করছেন? না চাকরি বদলানোর জন্য আবেদন করছেন? সেটি আপনি উল্লেখ করেননি। কিছু সাধারণ গাইডলাইন বলি। ইন্টারভিউয়ের আগে রেজ়িউমেই কিন্তু আপনার ব্যাপারে প্রাথমিক ধারণা তৈরি করে দেবে। রেজ়িউমে লেখার আগে কোন কোন কোম্পানিতে আপনি আবেদন করতে চান, তার একটি তালিকা তৈরি করে নিন। এবার সেই নির্দিষ্ট কোম্পানিগুলিতে আবেদনপত্র পাঠান। শুরুতেই সংক্ষেপে কেরিয়ারের ব্যাপারে লিখে দিন। বুলেটের আকারে আপনি কী কী করেছেন তার ব্যাপারে সংক্ষেপে লিখে দিন। এটি পরীক্ষাকর্তাদের দৃষ্টি আকর্ষণ করবে। এরপরে কাজের অভিজ্ঞতার কথা লিখুন। বর্তমানে আপনি যে কোম্পানিতে কাজ করছেন সেটির কথা শুরুতেই উল্লেখ করুন। একে একে আগের কাজের অভিজ্ঞতার কথাও উল্লেখ করুন। এখানে আপনার বিশেষ কোনও অ্যাচিভমেন্টের কথা উল্লেখ করবেন। মনে রাখবেন, বায়োডেটা বা রেজ়িউমে নিখুঁত হওয়া প্রয়োজন। সঠিক ফর্ম্যাটিং, নির্ভুল ব্যাকরণ, সঠিক বানান ইত্যাদির দিকে নজর রাখবেন। বায়োডেটার একদম উপরের দিকের কোণায় আপনার নাম ও ফোন নম্বরের যেন অবশ্যই উল্লেখ থাকে। আপনার ছবিও অ্যাটাচ করে পাঠাতে পারেন। কর্পোরেট চাকরির ক্ষেত্রে অবশ্যই কভারিং লেটার পাঠাবেন। কোম্পানি ওয়েবসাইট থেকে হিউম্যান রিসোর্স ম্যানেজারের নাম ও পরিচিতি জেনে নিন। বায়োডেটা এক পাতার বেশি না হওয়াই বাঞ্ছনীয়। যদি ই-মেলের মাধ্যমে বায়োডেটা পাঠান, তাহলে কভারিং লেটার লিখে বায়োডেটা অ্যাটাচ করে পাঠিয়ে দিন।

সামনের সপ্তাহে সদ্য জয়েন করা কোম্পানির একটি বিজ়নেস মিট রয়েছে। ওই দিন কী পোশাক পরব?

কুহেলি, দমদম

ফার্স্ট ইম্প্রেশন কিন্তু মানুষের মনে দীর্ঘকালীন প্রভাব ফেলে। কী ধরনের অনুষ্ঠান ও সেখানে আপনার ভূমিকা—পোশাক নির্বাচনের ক্ষেত্রে এই বিষয়গুলি অবশ্যই মাথায় রাখবেন। রক্ষণশীল পোশাক পরুন। ওয়েস্টার্ন পোশাকের মধ্যে স্যুট, ব্লেজ়ার, স্কার্ট বা মানানসই ট্রাউজ়ার চলতে পারে। স্কার্ট বা শিদ ড্রেস পরলে সেটি যেন হাঁটু পর্যন্ত লম্বা হয়। কালো, বাদামি, নেভি, বেজ রং পরতে পারেন। সলিড রংয়ের যেমন ক্রিম, সাদা ব্লাউজ় পরুন। সঙ্গে নিতে পারেন মানানসই উজ্জ্বল স্কার্ফ। ওয়েস্টার্ন পোশাক না পরলে শাড়ি ও কলারড ব্লাউজ় পরতে পারেন। ব্লাউজ় যেন ঠিকমতো পিন আপ করা থাকে। কলার দেওয়া লম্বা টিউনিক বা কুর্তাও পরতে পারেন। সঙ্গে মানানসই চুড়িদার। সঙ্গে জ্যাকেট বা স্টোল নিতে পারেন। পা ঢাকা জুতো পরবেন। হিল যেন দু'ইঞ্চির বেশি উচ্চতার না হয়। গয়না খুব কম পরুন। মেক-আপও হালকা হওয়া চাই।



ই-মেল এটিকেট

বি শে ষ টি প স

- ফর্মাল মেল করতে হলে অতিরিক্ত কথা লিখবেন না। ই-মেল যেন টু-দ্য-পয়েন্ট হয়। প্রয়োজন ছাড়া কোনও অতিরিক্ত ফাইল অ্যাটাচ করবেন না।
- বানান ও লেখার ভাষা সম্বন্ধে সচেতন থাকবেন। কথ্য ভাষায় লিখলেই ভালো হয়। কোনও অফিশিয়াল মেলের ক্ষেত্রে সঠিক ফর্ম্যাটিং খুব জরুরি।
- প্রয়োজন না থাকলে 'প্রায়োরিটি অপশন' ব্যবহার করবেন না। অফিশিয়াল মেলের ক্ষেত্রে সাবজেক্টের জায়গাটা ফাঁকা রাখবেন না। কোনওভাবেই ই-মেল যেন অসম্পূর্ণ না দেখায়।

অলংকরণ: অসীম হালদার

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



Sleepwell®

www.sleepwellproducts.com, Helpline No./Institutional Enquiries: Int-91-(0)-120-4512260, Toll Free 1800 103 6664

Sleepwell Showrooms: Kolkata : Ultadanga – 033 32212211, Dhrmatala – 9831003112, New Alipur – 9830011909, Tollyganj – 9874840301, Baguihati – 9831607904, Maniktala – 9830379760, Behala Chowrasta – 033 24880156, Behala Shibrampur – 9831486681, Barakpore – 9231224306, Kalayni – 9230627482, Barasat – 9830133747 Patna – 06122216015, 9334090323, Darbhanga – 9431253317, Chapra – 9852615254, Ranchi – 0651 2330182, 9708036700, Deoghar – 9801523419, Jamshedpur – 8051168248, Bokaro – 9308773532, Dhanbad – 8092140403, Chaibasa – 9431196405, Guwahati – 9854082220, 9207044699, 8721980650, 9864031303, Silchar – 9435072100, 9435074482, Agartala – 9856349191, Shivasagar- 9435055013, Arunachal Pradesh – 9436041172, Dimapur – 9401622222, Tinsukia – 9435037386, Tejpur – 9435181631, Aizawl – 9436140383.

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

STUNTWOMAN

বড় পরদায় রোমহর্ষক অ্যাকশন সিকোয়েন্সের নেপথ্যের কারিগর তিনি। জীবনের বাজি রেখে ঝুঁকির মুখোমুখি হয়েছেন বহুবার। স্টান্টওম্যান গীতা ট্যান্ডন শেয়ার করলেন তাঁর অভিজ্ঞতা। কথা বললেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

- শারীরিক সক্ষমতা থাকা খুব প্রয়োজন। নিজেকে ফিট রাখতে ডায়েট ও এক্সারসাইজ়ের দিকে নজর দিন।
- চোট আঘাত লাগাটা আমাদের রুটিনে দাঁড়িয়ে যায়। তবে ঘাবড়ে গেলে এই পেশায় বেশিদিন থাকা সম্ভব নয়।
- লোকের নেগেটিভ কথাবার্তা শুনতে হতে পারে। তাতে দমে না গিয়ে কাজের প্রতি ফোকাস ধরে রাখাটা খুব জরুরি।



বাইক চালাতে ছোটবেলায় খুব ভালোবাসতাম। আসলে, আর পাঁচজন মেয়ে যে জিনিসগুলো সাধারণত করে থাকে, সেগুলোর কোনওটিতে আমার বিশেষ উৎসাহ ছিল না! দশটা-পাঁচটার চাকরির প্রতি তো আরওই কোনও আকর্ষণ ছিল না। তবে ইন্ডাস্ট্রিতে শুরুটা করেছিলাম ফোক ডান্সার হিসেবে। কিছুদিন করার পরেই বুঝেছিলাম, এই জিনিসটা আমি উপভোগ করছি না। বাইক চালাতে জানতাম, সাহসীও ছিলাম। তাই আমাকে একজন পরামর্শ দেন এই গুণগুলো কাজে লাগিয়ে কিছু করার জন্য। তখন থেকেই পেশাগতভাবে স্টান্টওম্যান হিসেবে কাজ শুরু করি। এটা প্রায় সাত বছর আগের কথা। যা উপার্জন করতাম, তাতে বেশ ভালোভাবেই সংসার চালাতে পারতাম। আর যেহেতু এটা আমার প্যাশন ছিল, তাই কাজের প্রতিটা মুহূর্ত আমি এনজয় করতাম। এতগুলো বছর ধরে প্রচুর সিনেমায় কাজ করেছি। বিজ্ঞাপনে ও ছোট পরদাতেও কাজ করেছি। তবে প্রথম কাজের অভিজ্ঞতাটা বেশ যন্ত্রণাদায়ক ছিল বলা যায়! স্টান্ট করতে গিয়ে স্পাইন ফ্র্যাকচার হয়ে যায়। সঙ্গে সঙ্গে অজ্ঞান হয়ে যাই। তিনমাস বিছানাবন্দি ছিলাম। অনেকেই বলেছিল, 'গীতা আর ফিরতে পারবে না।' আমি কিন্তু হাল ছাড়িনি। স্পাইনে বেল্ট লাগিয়ে শুটিং করতাম। অনেক সিনেমায় স্টান্ট করেছি। 'কর্পোরেট', 'দে দনা দন', 'ওয়েলকাম', 'হাসি তো ফসি', 'রাগিণী এমএমএস ২', 'সিং সাব দ্য গ্রেট'-এর মতো সিনেমায় কাজ করেছি। দক্ষিণের সিনেমাতেও কাজ করেছি। সবমিলিয়ে শতাধিক সিনেমা তো হবেই! সম্প্রতি একটি বিজ্ঞাপনে সোনাক্ষী সিংহের বডি ডাবল হিসেবে কাজ করেছি।



একবার শুটিং করতে গিয়ে টেলবোন ফ্র্যাকচার হয়ে গিয়েছিল। শপিং মলে শুট করছিলাম। কাচ ভেঙে বাইক চালিয়ে ভিতরে ঢোকার দৃশ্য ছিল। তারপর প্রায় ১০০ ফুট উপর থেকে ফ্রি ফল করতে হত। এই স্টান্ট করার সময় লোহার রডে লেগে টেলবোন ফ্র্যাকচার হয়ে যায়। সহকর্মীরা সঙ্গে সঙ্গে ছুটে আসেন। যন্ত্রণায় কাতরাতে থাকলেও, আমি ওই অবস্থাতেই সেদিন শুট শেষ করি। যন্ত্রণা নিয়েও উপর থেকে ফ্রি ফল করেছিলাম। আসলে আমি যে ধরণের কাজ করি, তাতে প্রতিটি শটেই প্রচুর ঝুঁকি থাকে। আমি কোনও ফর্মাল ট্রেনিং নিইনি। তবে কাজ করতে করতে শিখেছি অনেক কিছু। আত্মরক্ষার অনেক কৌশল রপ্ত করেছি। টি.ভি-তে একটি অনুষ্ঠানের জন্য অস্ট্রেলিয়ায় ২০ দিনের ট্রেনিং নিতে হয়েছিল। ফিট থাকাটা আমার কাছে খুব গুরুত্বপূর্ণ। সারাদিন স্বাভাবিক খাওয়াদাওয়া করলেও রাতে কম খাই। নিয়মিত জিম যাই। শুটিংয়ের সময় প্রায়দিনই ওভারটাইম হয়ে যায়। শট দেওয়ার আগে প্রচুর রিহার্সাল করি। এমনকী কেবল অ্যারেঞ্জমেন্ট-সহ অন্যান্য কাজও করতে হয়। সম্প্রতি একটি সর্বভারতীয় চ্যানেলের রিয়েলিটি শো-তে অংশগ্রহণ করেছি। এটি আমার কাছে একটি স্মরণীয় অভিজ্ঞতা। সিনেমায় রিহার্সাল করার সুযোগ থাকে। কিন্তু এখানে ওয়ান টেক শট চাই। আমার প্রতিবেশীরা আমাকে 'সুপারওম্যান' বলে ডাকেন! ডিভোর্সের পরে একজন মহিলাকে যে আর একজন পুরুষের উপর নির্ভর করে বাঁচতে হবে এটা আমি বিশ্বাস করি না। আমার দুই সন্তান। তাঁরাও গর্ব অনুভব করে। মহিলা বলে যে কোনও বাধার সম্মুখীন হইনি, তা নয়। তবে, এধরনের সমস্যা সব জায়গায় আছে। শুধু ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রিকে দোষ দেওয়াটা ঠিক হবে না। ফোকাসড থাকাটাই এই সমস্যার সমাধান হতে পারে।

যোগাযোগ: geetatandon2581982@gmail.com

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~





দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



বন্ধু যখন প্রেমিক

কেউ আপনার খুব কাছের বন্ধু। তাঁকে প্রেমিক হিসেবে পাওয়া সম্ভব? প্রেম তো ‘এক্সটেন্ডেড ফ্রেন্ডশিপ’ হতেই পারে! ভেবেই দেখুন না একবার...

রোজকার ছোটখাটো খুনসুটি, কথায় কথায় ঝগড়া বা প্রয়োজনে একে অপরের পাশে থাকা—বন্ধুত্বের সম্পর্কে এসবগুলোই হয়। কিন্তু সেই ‘ভালো’ বন্ধুটির সঙ্গে প্রেম বা কিছুদিন পরে বিয়ে! অনেকেরই ধারণা, এই প্রেম-বিয়ের চক্করে সুস্থ, স্বাভাবিক বন্ধুত্ব কোথাও যেন টাল খেয়ে যায়! কিন্তু ভাবুন তো, আপনার ভালোবাসার মানুষটি যদি আপনার ‘বেস্ট ফ্রেন্ড’ না হয়, তাহলে শেয়ার আর কেয়ার-এর জায়গাটা তৈরি হবে কোত্থেকে? অন্যদিক থেকে দেখতে গেলে সব সম্পর্কেরই মূলে থাকে বন্ধুত্ব। সম্পর্ক থেকে বা উলটো দিকের মানুষটার থেকে আমরা সাধারণত কিছু বিশেষ গুণ আশা করি। যেমন ধরুন, সে আপনাকে বুঝবে, সবরকম ক্রাইসিসে সে আপনার পাশে দাঁড়াবে, আপনি তাকে মনের কথা খুলে বলতে পারবেন—ফর্ম্যালিটির বাইরেও এই জিনিসগুলো খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রেমিক বা স্বামী যদি আপনার সবচেয়ে ভালো বন্ধু হন, তাহলে এই জিনিসগুলো তাঁর থেকে আশা করা যেতেই পারে।

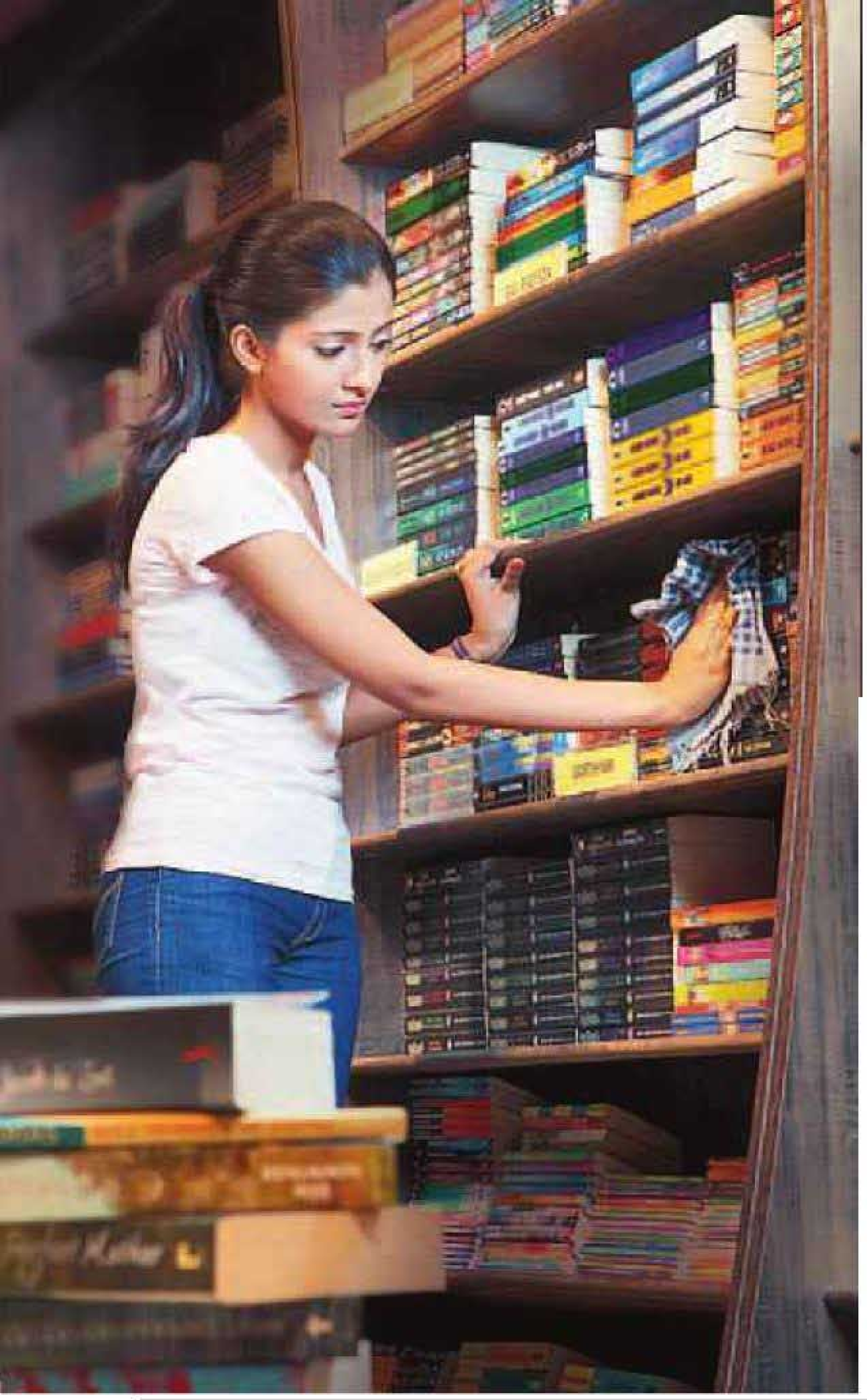
সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে সততা খুব জরুরি। আপনার জীবনের ছোটছোট সিক্রেট আপনি এতদিন ধরে ছোটবেলার বন্ধুর সঙ্গে শেয়ার করেছেন। তিনি যদি ভবিষ্যতে আপনার প্রেমিক বা স্বামী হন, তাহলে তাঁর অনেক কিছুই আপনার অজানা থাকে না। একে অপরের মানসিকতা বা কম্প্যাটিবিলিটি বুঝতেও অসুবিধে কিছু কম হয়। এতে সম্পর্কে স্বচ্ছতা বজায় থাকে। অনেকে ভাবেন, শারীরিক সম্পর্ক তৈরি হলেই বন্ধুত্বের ইতি! এই বিষয়টা পুরোটাই নির্ভর করে দু’জন মানুষ সম্পর্কটাকে কীভাবে দেখছেন তার উপরে। বন্ধুকে প্রেমিক হিসেবে পেলে নিয়মিত একসঙ্গে মেলামেশা করুন। একে অপরের সঙ্গে কমফর্ট লেভেল বাড়ানোর জন্য নিয়মিত ডেটিং করা যেতেই পারে। এতে শারীরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে জড়তা কেটে যায়। ভালো বন্ধুকে প্রেমিক হিসেবে পাওয়ার সুবিধেও অনেক। অনেকদিন ধরে একে অপরের সঙ্গে থাকতে থাকতে একে অপরকে বোঝার সুযোগটা অনেক বেশি পাওয়া যায়। ভরসার জায়গাটাও আরও দৃঢ় হয়। তবে যদি কেউ বলেন, রোম্যান্সের রোমাঞ্চটা একটু কম থাকে, তাহলে বলব, সম্পর্কে স্পার্ক ধরে রাখার দায়িত্ব কিন্তু আপনাদের দু’জনের। কমিউনিকেশন বাড়ান, একে অপরের সঙ্গে সময় কাটান। সাফল্যের রসায়ন তো এটাই!

সম্পর্কের সারকথা...



‘বেস্ট ফ্রেন্ড’ মানে সব কিছু শেয়ার করার কমফর্ট। সেই মানুষটার সঙ্গে প্রণয় সম্পর্ক গড়ে উঠলেও চেষ্টা করুন বন্ধুত্বের জায়গাটা ধরে রাখতে। মাঝেমধ্যে হেলদি ফ্লার্টিংও চলতে পারে।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সানন্দা গেরস্থালি

বইয়ের যত্ন নিন

দীর্ঘদিন ধরে বই ভাল রাখতে দরকার সঠিক যত্নের। না হলে অযত্নে আপনার সাধের বই তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যেতে পারে। জেনে নিন কীভাবে বই গুছিয়ে রাখবেন ও ব্যবহার করবেন।

বইয়ের সঠিক যত্ন না নিলে ধুলো পড়ে বা পোকায় কেটে আপনার সাধের বই খুব তাড়াতাড়িই নষ্ট হয়ে যেতে পারে। হয়তো বেশ কিছুদিন আগে কেনা বইটা পাতা উলটে দেখত গিয়ে দেখলেন কয়েকটা পাতা পোকায় কেটে দিয়েছে। এমন অবস্থায় মন খারাপ হতে বাধ্য। তাই কেনার পর থেকেই বইয়ের যত্ন নিন। বই ঘরের এমন জায়গায় রাখুন যেখানে সরাসরি সূর্যের আলো আসে না, নাহলে বইয়ের রং ও লেখা হালকা হয়ে যেতে পারে। সবচেয়ে ভাল হয় যদি কাঁচের বুক শেল্ফ বানিয়ে নিতে পারেন। এতে ধুলো পড়বে না। তবে সপ্তাহে অন্তত একদিন ডাস্টিং করবেন। র‍্যাকে বই সাজানোর সময় উচ্চতা অনুযায়ী (ছোট থেকে বড়) সাজান, দেখতে ভাল লাগবে আর নিতেও সুবিধা হবে। যে বইগুলো কম পড়েন সেগুলো ওপরের দিকের শেল্ফে রাখুন। আর রোজকারের দরকারি বইগুলো নীচের দিকের শেল্ফে রাখুন, নিতে সুবিধা হবে। বই পড়া হয়ে গেলে যেখানে সেখানে ফেলে রেখে না দিয়ে যেখান থেকে নিয়েছেন সেখানেই আবার যত্ন করে রেখে দেবেন। বই বাইন্ড করার সময় যে আঠা ব্যবহার করা হয় তাতে স্টার্চ থাকে। আর তা থেকে অনেকসময় বইয়ে পোকা হয়। পোকার হাত থেকে বইকে রক্ষা করতে ন্যাপথলিনের বল, শুকনো লঙ্কা, নিমপাতা বা ডিসইনফেকট্যান্ট জাতীয় পরিষ্কার কাপড়ে মুড়ে বুক শেল্ফে রাখতে পারেন। পোকা হবে না।

লাইম লাইট



ডা. সরফরাজ বেগ
এম এস, এফ আর সি এস, এফ আই এ জি ই এস
জি আই, ল্যাপারোস্কপিক এবং ব্যারিয়াট্রিক সার্জন

স্কারলেস সার্জারি - গলস্টোন, ওবিসিটি আর হার্নিয়ার অপারেশনের দারুণ উপায়

মাসখানেক আগে ডা. জয়শ্রী (নাম পরিবর্তন করা হয়েছে), এক ব্যস্ত গায়নোকলজিস্ট এক অদ্ভুত অনুরোধ নিয়ে এসেছিলেন। তাঁর গলস্টোন ধরা পড়েছিল আর তিনি অপারেশন করিয়ে দিনের দিন বাড়ি ফিরতে চাইছিলেন। তাঁর বক্তব্য যে কিছু দিন আগে ওভারিতে সিস্টের জন্য তিনি ল্যাপারোস্কপিক সার্জারি করিয়েছিলেন এবং তখন তাঁর ৫ দিন সময় লেগেছিল কাজে ফিরতে। তাঁর মত একজন ব্যস্ত চিকিৎসকের পক্ষে এতদিন সময় নষ্ট করা সম্ভব নয়। তাই তিনি এবার আরও ভাল কিছু চান। আমরা তাঁর গলস্টোনের জন্য স্কারলেস সার্জারি করি এবং তিনি তাঁর মনের মতো ফল পান।

পায়েল (নাম পরিবর্তন করা হয়েছে) এর বয়স ২৮ আর তার ওজন ছিল ৯৫ কেজি। সে অন্তত ৩০ কেজি ওজন কমাতে চাইছিল। আমরা পায়েলকে ব্যারিয়াট্রিক সার্জারি (ওবিসিটি - র থেকে মুক্তি দেয় এমন এক ল্যাপারোস্কপিক সার্জারি) করানোর কথা বললাম। কিন্তু পায়েল বা তার বাবা - মা কেউই পেটে বিশ্রী কাটা দাগ চাইছিলেন না, কারণ পায়েল অবিবাহিত। একটা কাটা দাগের জন্য বিয়েতে সমস্যা দেখা দিতে পারে। আমরা পায়েলের উপর স্কারলেস ব্যারিয়াট্রিক সার্জারি করি। তার ওজন প্রায় ৪০ কেজি কমে গেছে।



স্কারলেস বা দাগবিহীন সার্জারি একটি আধুনিক প্রযুক্তি যা এই ধরণের চাহিদা পূরণের জন্যই এসেছে। পেটের কোনও সার্জারি করতে হলে এই পদ্ধতিতে নাভিমূলে ছোট ছিদ্র করা হয় যা স্বভাবতই অদৃশ্য থাকে। এই ছিদ্র দিয়ে প্রয়োজনীয় সার্জিক্যাল ইন্সট্রুমেন্ট বা ছুঁচের মত সরু যন্ত্রপাতি ঢুকিয়ে অপারেশন করা হয়। ফলে কোনও কাটা দাগ দেখা যায় না। যদিও খুব কম সংখ্যক রোগীই এই পদ্ধতিতে লাভবান হন, যার একটা বড় কারণ সচেতনতার অভাব। বেশির ভাগ মানুষই এই পদ্ধতি সম্বন্ধে ওয়াকিবহাল নন। তবে সুখের বিষয়, ইন্টারনেট আর 'গুগ্ল' - এর দৌলতে ক্রমশ মানুষ এই পদ্ধতি সম্পর্কে অবহিত হচ্ছেন।

অনেকে প্রশ্ন করেন, শুধু ল্যাপারোস্কপিক সার্জারিই কি যথেষ্ট ছিল না? স্কারলেস সার্জারির কি সত্যিই দরকার ছিল? উত্তরটা সহজ। জগৎ পরিবর্তনশীল; প্রয়োজনমত প্রযুক্তি নিয়ে গবেষণা ও তার উন্নতি হতেই থাকে। আমাদের শুধু তার সাথে তাল মিলিয়ে চলতে হবে। যখন প্রথমবার ওপেন সার্জারির জায়গায় এই ল্যাপারোস্কপিক বা 'কি হোল' সার্জারি এল, তখনও নিশ্চয়ই এমনই প্রশ্ন উঠে এসেছিল! এমনই তোলপাড় হয়েছিল!

স্কারলেস সার্জারি সেই সমস্ত মানুষের জন্য,যাঁরা নিজেদের শরীরটাকে যথাযথ মূল্য দেয়, সৌন্দর্য্য সম্পর্কে সচেতন এবং যথাসম্ভব কম ব্যথা পেয়ে, দ্রুত সুস্থ হতে চান। অবশ্যই এই আধুনিকতম সার্জারি কিছুটা ব্যয়সাপেক্ষ; তবে যদি আপনার 'বিজনেস ক্লাস' - এ ভ্রমণ করার ক্ষমতা থাকে, তাহলে আপনি 'ইকনমি ক্লাস' - এ যাবেন কেন?

আগামী জুলাই মাসের প্রথম সপ্তাহে আমি বাংলাদেশে থাকব। ওখানে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য নিচের নম্বরে যোগাযোগ করুন।

ডাইজেস্টিভ সার্জারি ক্লিনিক
বেলভিউ ক্লিনিক, ৯ লাউডন স্ট্রিট
কলকাতা - ৭০০ ০১৭

অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন: ৯৮৩০০ ০৮৬৬৮ / ৯৮৩০৭ ৫১৪২০

ই-মেল: docsarfarazbaig@yahoo.co.in ওয়েবসাইট: www.digestivesurgeryclinic.com

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

প্রেক্ষিতে বিলাসবহুল ক্লাবের সুইমিং পুল। টলটলে নীল জল দেখেই সুইমওয়্যার ফ্যাশনের ভাবনা। গরমে কুল ও রিফ্রেশিং স্টাইল স্টেটমেন্ট।

স্ট্রোকস অ্যান্ড স্টাইল

স্মার্ট, স্ট্রাইকিং মোনোকিনি। সাদা আর গাঢ় নীল স্ট্রাইপসের দারুণ কম্বিনেশন। কাট আউট সাইডে আরও অ্যাপিলিং।



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



একদিকে গোলাপি
আর ছাই
রঙা স্ট্রাইপড
মোনোকিনি।
অন্যদিকে ডিপ
পার্পল বিকিনির
উপরে হালকা হলুদ
মেসেজ ক্রপ
টপ। গর্জাস
ও র‍্যাভিশিং।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



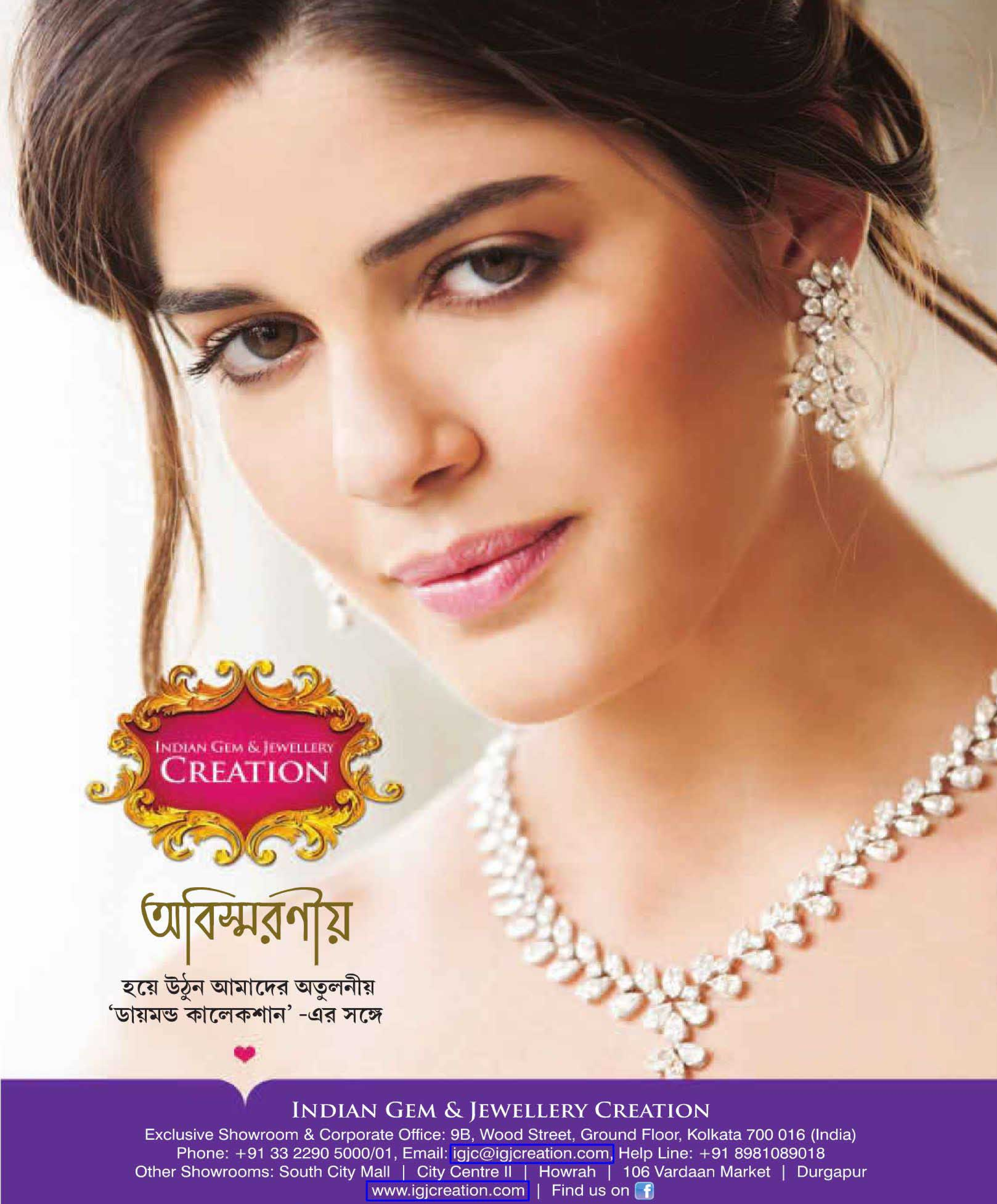
দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



আকাশি নীল
হল্টারনেক বিকিনি
টপের সঙ্গে
ফ্লোরাল প্রিন্টেড
কালারফুল শর্টস।
ওভারসাইজ়ড সবুজ
হ্যান্ডব্যাগে
উবার কুল।

মডেল: রাধিকা (অনিমা ক্রিয়েটিভ), কেটি (ইনেগা মডেল ম্যানেজমেন্ট)
মেক-আপ: ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়
সহযোগী: প্রদীপ পান্ডে, অমিত পাত্র
সুইমওয়্যার: লা লর্জ়াঁরি, ফোরাম মল
ফোন: ৯৩৩১০০৬৫৬৪
ক্রপ টপ ও প্রিন্টেড শর্টস: ম্যাঙ্গো, ইনফিনিটি মল, মালাড, মুম্বই
ফোন: ০২২-২৮৮৯০০৭৬
লোকেশন: সেলাভি, বান্দ্রা, মুম্বই
ফোন: ০২২ ৬১৩২২২২২
ওয়েবসাইট: www.cestlavie.co.in
ছবি: ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



ক্রাফটেড ফ্যান্টাসি

সনাতন ভারতীয় শৈলীর সঙ্গে আধুনিকতার মেলবন্ধন। নেপথ্যে ডিজ়াইনার অমলিন দত্ত। উপলক্ষ্য তাঁর ফ্যাশন লেবেল লঞ্চ। র‍্যাম্প আলো করে হাঁটলেন বঙ্গতনয়ারা। দেখে এলেন মধুরিমা সিংহ রায়।



এ যেন ট্র্যাডিশনের সঙ্গে আধুনিকতার যোগ্য যুগলবন্দি। আর তাতেই র‍্যাম্পে যা দেখা গেল তা এককথায় 'ক্রাফটেড ফ্যান্টাসি।' গ্ল্যামারের বিচ্ছুরণে তৈরি হল এক রূপকথার জগৎ। সম্প্রতি কলকাতার এক নামী হোটেলে ডিজ়াইনার অমলিন দত্তর মহিলাদের জন্য এক্সক্লুসিভ ফ্যাশন লেবেল 'অমলিন'-এর আনুষ্ঠানিক সূচনায় পাওয়া গেল তারই ঝলক। মডেলরা শোকেস করলেন ড্রেস, শর্ট ও লং জ্যাকেট। সমকালীনতার মোড়কে সনাতন ভারতীয় ডিজ়াইন এলিমেন্টের ছোঁয়া পাওয়া গেল তাঁর পোশাকে। ফেব্রিকে, এমব্রয়ডারিতে এমনকী রংয়েও ভারতীয়ত্বের আমেজ। আবার সেই উপাদানগুলোকেই কনটেম্পোরারি এলিমেন্টের সঙ্গে মিশিয়ে দিয়েছেন ডিজ়াইনার। কখনও প্রিন্ট এমব্রয়ডারি আর ডাই একসঙ্গে মিশিয়ে তৈরি করেছেন নিজস্ব স্টাইল স্টেটমেন্ট, কখনও আবার কাজ করেছেন কাঁথা বা জ়ারদৌজ়ির মতো মেটেরিয়াল নিয়ে। ভারতীয় ফেব্রিকের উপরে হাতে বোনা এমব্রয়ডারি—ছক ভাঙা, কিছুটা আনকনভেনশনাল কনসেপ্টে নজর কাড়লেন তিনি। তৈরি করলেন 'অলটারনেটিভ ফর্মস অফ এক্সপেরিয়েন্স।' নি লেংথ ড্রেসে হেভি এমবেলিশমেন্টই হোক বা ফ্রন্ট প্লিটেড রয়াল

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

First time in India
Apollo Gleneagles Hospitals launches advanced Cellvizio Technology for Optical Biopsy.



Call 033 6060 1066

- Imaging at cellular level while doing endoscopy
- World's smallest microscope

Apollo Gleneagles Hospitals
58, Canal Circular Road,
Kolkata - 700 054, West Bengal.
Ph: 033-2320 3040 / 2320 2122

Apollo Gleneagles HOSPITALS KOLKATA
TOUCHING LIVES

Apollo HOSPITALS | INSTITUTES OF GASTROENTEROLOGY

www.apollogleneagles.in

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

জ্যাকেট, স্লিভলেস সাইড প্লিটেড লং ড্রেস বা মাল্টিকালারড শর্ট লেংথ জ্যাকেট—র‍্যাম্পে প্রতি মুহূর্তে নজর কাড়ে তাঁর আর্টওয়র্ক। কলারড জ্যাকেটে লাল বর্ডার, আর জমিতে ঠাসা এমব্রয়ডারি ছিল বিশেষ আকর্ষণ। সঙ্গে মানানসই ট্রাউজ়ার আর জুতো। মেক-আপ আর হেয়ার ডু-তে কিন্তু আধুনিক টাচ। পোশাকে অ্যাসিমেট্রিকাল মোটিফ, ফ্লোরাল মোটিফ বা সূক্ষ্ম রেনড্রপ মোটিফ, আর তার সঙ্গে একাধিক রংয়ের এক্সপেরিমেন্টাল ফিউশন—নজর কাড়ে সবকিছুই। ছিল অ্যাবস্ট্রাক্ট মোটিফের আধিপত্য। এমনকী গাছের পাতা, পিকক ফেদার বা স্নেক স্কিনের এফেক্টও বেশ অভিনব। পোশাকের নিখুঁত ডিটেলিংও আলাদা করে চোখে পড়ে।



তাঁর কুতুর কালেকশনে ফেমিনিন অ্যাপিল ছিল বিশেষ আকর্ষণীয়। বলাই বাহুল্য, এর আগে পুরুষদের পোশাক নিয়ে বিস্তর পরীক্ষানিরীক্ষা করেছেন তিনি। এদিনের কালেকশন থেকেই স্পষ্ট, জীবনের বিভিন্ন আঙ্গিক, শিল্প, রং, সংগীত সবকিছু থেকেই অনুপ্রেরণা পেয়েছেন তিনি। তাঁর পোশাকে র‍্যাম্প মাতালেন পাঁচ বঙ্গতনয়া—ইন্দ্রাণী দাসগুপ্ত, শতরূপা পাইন, উষশী সেনগুপ্ত, সোনা গোলদার ও পল্লবী দাস। সান্ধ্যআসরে তখন গ্ল্যামারের ছটা। তসর, র সিল্ক, খাদি, জামেওয়ার বা বেনারসি ব্রোকেড—অমলিন দত্তর ফ্যাশন ক্যানভাস জুড়ে রয়েছে বাংলা তথা ভারতীয় সংস্কৃতির টুকরো কোলাজ। রং, টেক্সচার বা ফেব্রিক, সবেতেই এক্সপেরিমেন্টেশনের ছোঁয়া। রয়াল সিল্কের উপর জমাটি কালার প্যালেট, হাতে বোনা এমব্রয়ডারির কাজ বা পোশাকে নেচার মোটিফস—সিগনেচার স্টাইল স্টেটমেন্টে চোখে পড়ল অনেক কিছুই। পোশাকে ছিল কাঁথা, জারদৌজ়ি, অ্যাপ্লিক, গোল্ড অ্যান্ড সিলভার এমব্রয়ডারির আরি তারি ও টাই অ্যান্ড ডাই-এর কাজ। অ্যাসিড কালার, মেটাল ডাস্ট বা থ্রেডওয়র্ক তো আছেই, ন্যাচরাল ডাই তাঁর পোশাকের অন্যতম ইউএসপি। যে শেড আর পিগমেন্ট নিয়ে তিনি পরীক্ষানিরীক্ষা করেছেন, সেগুলো ভেজিটেবল ডাইয়ের ফলশ্রুতি। পোশাকের প্রিন্ট আর এমব্রয়ডারিতে ফুটে ওঠে এসথেটিক অ্যাপিল। আর ফেব্রিক থেকে স্টিচ বা মোটিফ, সবকিছুই হাতে বোনা। ক্লিন লাইন, মাল্টিপল লেয়ারস, অভিনব থ্রেডওয়র্ক, ইউনিক মোটিফ—পোশাকে ধরা পড়ে এ সবকিছুই। শোয়ের উপস্থাপক ও কোরিওগ্রাফার ছিলেন ফ্যাশন গুরু প্রসাদ বিদাপ্পা।





ছবি: রাসবিহারী দাস

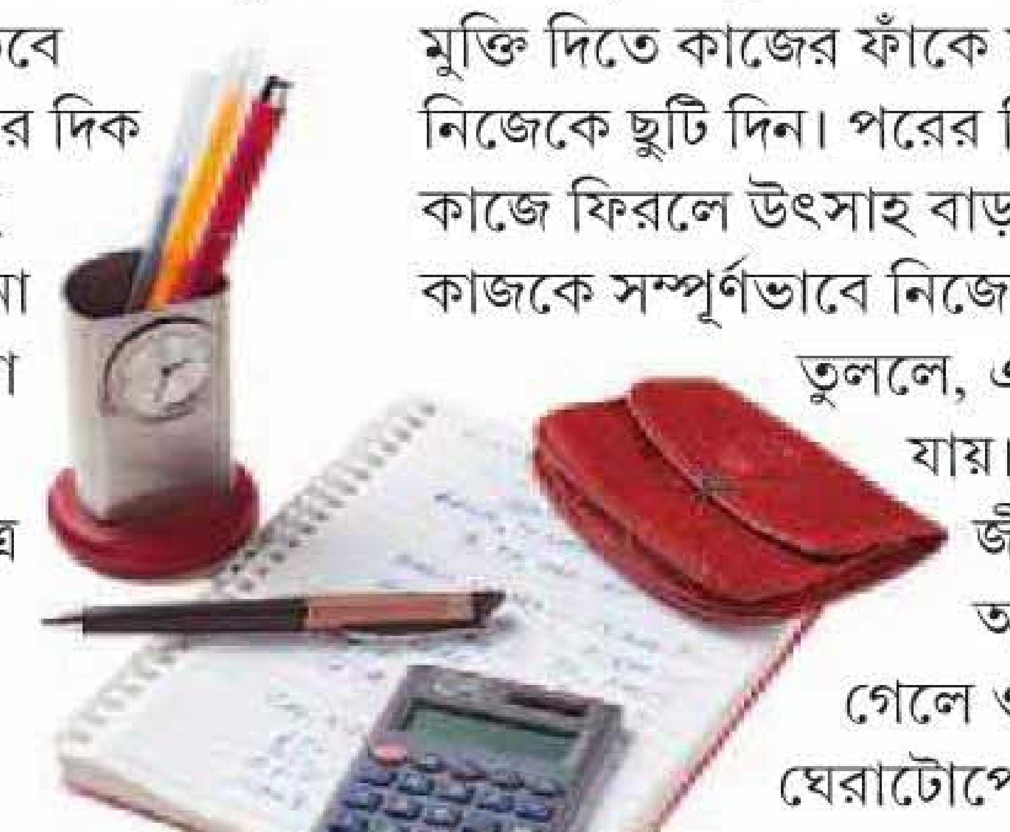
দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



কাজ করুন আনন্দে

অফিসের কাজে আগের মতো উৎসাহ আর নেই। দিন দিন কেমন যেন হতাশ হয়ে পড়েছেন? কাজে উদ্যম ও আনন্দ ফিরিয়ে আনার জন্যে কয়েকটি জরুরি পরামর্শ।

অফিস তো শুধু কাজের জায়গা নয়, কাজের সঙ্গে সঙ্গে আরও অনেক ব্যাপারও তো সামলে চলতে হয়। এই যেমন অফিস পলিটিকিসের মোকাবিলা করা, অপছন্দের সহকর্মীর সঙ্গে মানিয়ে চলা, সর্বোপরি অফিস আর বাড়ি ব্যালেন্স করে চলা। এত ঝামেলার মধ্যে কাজ করে আনন্দ পাওয়া কি সত্যিই সম্ভব? অজস্র ওয়র্কিং ওম্যানের মতো এই প্রশ্ন নিশ্চয় আপনাকেও ভাবায়। কাজ করে কতটা আনন্দ পাবেন বা আদৌ সন্তুষ্টি পাবেন কি না, তার বেশ খানিকটা নির্ভর করে কর্মীর মানসিক গঠনের উপর। কিন্তু অফিসের কাজে যাতে উৎসাহ হারিয়ে না ফেলেন তার উপায় খুঁজে পাওয়া কিন্তু খুব একটা কঠিন নয়। কয়েকটা টিপস মেনেই দেখুন না কাজ করে সত্যিই আনন্দ খুঁজে পান কি না। অফিসে অখুশি থাকার কারণগুলো ভাল করে ভেবে দেখুন। বুঝতে চেষ্টা করুন আপনার দিক থেকে কোনও খামতির জন্যে এই সমস্যাগুলো জট পাকিয়ে যাচ্ছে না তো? সমস্যা যতই জটিল হোক না কেন, নিজেকে কয়েক মাস সময় দিন। এই ২/৩ মাস কাজের ক্ষেত্রে সব হতাশা ঝেড়ে ফেলে পুরোপুরি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখুন। মনোযোগ দিয়ে কাজ করুন। যদি ভালবেসে কাজ করেন, তাহলে দেখবেন অনেক ছোটখাটো সমস্যাই আপনাকে আর টেনশনে ফেলছে না। ভালবাসা থাকলে নিজেই উৎসাহ নিয়ে কাজ করতে শুরু করবেন। সহকর্মীদের সঙ্গে ভাল ব্যবহার করুন। ছোটখাট মনোমালিন্যকে বেশি গুরুত্ব দেবেন না। সাধারণত এই সময়ের মধ্যেই অবস্থার উন্নতি বোঝা যায়। যদি দেখেন তা সত্ত্বেও অবস্থার কোনও উন্নতি নেই, তা হলে বুঝতে হবে কাজটাই আপনার ভাল লাগছে না। সে ক্ষেত্রে অন্য চাকরি খুঁজে নেওয়াই ভাল। সবাই আপনার পছন্দের না হলেও, চেষ্টা করুন সহকর্মীদের সঙ্গে সৌজন্য বজায় রাখতে। কেউ আপনাকে হেল্প করলে, সুন্দর করে 'থ্যাঙ্ক ইউ' জানাতে যেন ভুল না হয়। অফিসে কাজের চাপ থাকবেই। কিন্তু নিজেকে একঘেয়েমি থেকে মুক্তি দিতে কাজের ফাঁকে ফাঁকে অন্তত ১ দিন নিজেকে ছুটি দিন। পরের দিন রিফ্রেশড হয়ে কাজে ফিরলে উৎসাহ বাড়বে বই কমবে না। কাজকে সম্পূর্ণভাবে নিজের ধ্যানজ্ঞান করে তুললে, একঘেয়েমি এসেই যায়। কাজ জীবন নয়, জীবনের একটি অংশমাত্র—এটা ভুলে গেলে ওয়র্ক প্রেশারের ঘেরাটোপে আটকে যাবেন।





দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সামার

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

স্পেশাল মেক-আপ

গরমে মেক-আপ করতে তীব্র অনীহা। সঙ্গে মেক-আপ ঘেঁটে যাওয়ার ভয়। আপনার সাহায্যে রইল গরমে দিনে ও রাতের উপযোগী হালকা ও ফ্রেশ মেক-আপের সহজ গাইডলাইন।



গরমের সময় মেক-আপ করা বেশ মুশকিল। কারণ, অতিরিক্ত ঘামের কারণে মেক-আপ করার কিছুক্ষণ পরেই ঘেঁটে যায়। বিশেষ করে দিনের বেলায়, যখন রোদে বেরতে হয় তখন মেক-আপ তাড়াতাড়ি নষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। কিন্তু তা বলে কি গরমে অনুষ্ঠান, গেট টুগেদার বা পার্টি থাকবে না। আর অনুষ্ঠানে সকলের মাঝে নিজেকে সুন্দর দেখাতে একটু মেক-আপ তো করতেই হবে। গরমে মেক-আপ করার জন্য প্রয়োজন একটু মুনশিয়ানার। গরমে যদি সঠিক উপায়ে মেক-আপ করতে পারেন দেখবেন মেক-আপ সহজে ঘেঁটে যাবে না আর আপনিই হয়ে উঠবেন আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু। গরমের মেক-আপ হবে অন্যান্য সিজ়নের থেকে একটু অন্যরকম। 'সফট অ্যান্ড ডেলিকেট'। তবে একটা কথা মাথায় রাখবেন গরমে কিন্তু দিনের মেক-আপ আর রাতের মেক-আপ হবে আলাদা। দিনের মেক-আপ হবে ন্যাচারাল, লাইট ও সফট। আর রাতের মেক-আপ হবে একটু গর্জাস। আর হ্যাঁ, গরমে মেক-আপের জন্যে কসমেটিক্স বেছে নেওয়ার সময় একটু সতর্ক হতে হবে। ক্রিম বা অয়েল বেসড কসমেটিক্সের থেকে ওয়াটার বেসড বা পাউডার মেক-আপ গরমের সময়ে উপযুক্ত। আসুন দেখে নিই এই গরমেও কী করে গ্ল্যামারাস হয়ে উঠবেন।

দিনের মেক-আপ

সকালে খুব বেশি গর্জাস মেক-আপ কিন্তু একদমই ভাল লাগবে না। তবে ভাববেন না যে মেক-আপ করতে বারণ করছি। গরমে সকালের মেক-আপ হবে ন্যাচারাল। দিনেরবেলা রোদে ঘাম বেশি হয় ফলে মেক-আপ তাড়াতাড়ি নষ্ট হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আর কড়া রোদে মেক-আপের খুঁত সহজেই চোখে পড়ে। তাই দিনেরবেলা মেক-আপ করার সময় একটু যত্ন নিয়ে মেক-আপ করুন। মেক-আপ শুরু করার আগে ফেস-ওয়াশ দিয়ে মুখ পরিষ্কার করে নিন। তারপর তুলোয় অ্যাসট্রিনজেন্ট লোশন নিয়ে মুখ ও গলা মুছে নিন। এতে ত্বকের অতিরিক্ত তৈলাক্ত ভাব চলে যাবে। দিনেরবেলা ফাউন্ডেশন লাগানোর দরকার নেই। পরিবর্তে মুখে ও গলায় ভাল করে সানস্ক্রিন লোশন লাগিয়ে নিন। কয়েক মিনিট অপেক্ষা করে কমপ্যাক্ট লাগান। বিশেষ করে মুখের যেসব জায়গায় বেশি ঘাম হয় যেমন নাক, কপাল ও থুতনিতে ভাল করে কমপ্যাক্ট লাগিয়ে নিন। এতে মেক-আপ ভাল করে সেট করবে। দিনের বেলায় ব্লাশ অন ব্যবহার না করাই ভাল। যদি একান্তই ব্লাশ অন ব্যবহার করতে চান, তাহলে অল্প পরিমাণে ব্যবহার করুন। আর অবশ্যই ত্বকের সঙ্গে ভাল করে ব্লেন্ড করবেন। এবার আসি চোখের মেক-আপের কথায়। চোখের মেক-আপ কিন্তু খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, চোখের মেক-আপের ওপর অনেকটাই নির্ভর করবে আপনাকে কতটা সুন্দর দেখাবে। পেনসিল কাজল দিয়ে নীচের আইলিডে একটু মোটা করে আউটলাইন করে নিন। দেখতে ভাল লাগবে। গরমে

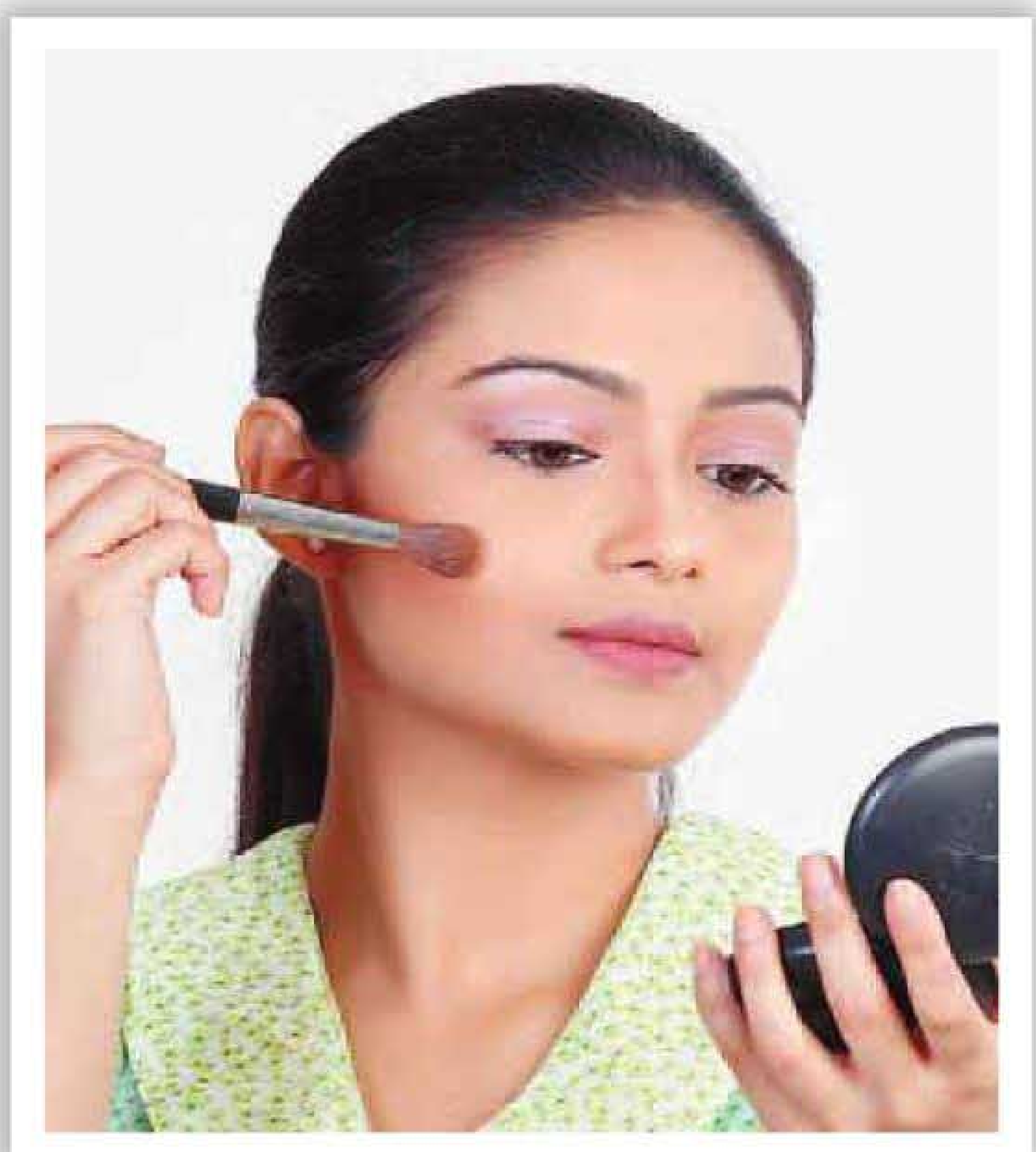




দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



১ দিনেরবেলা মেক-আপ শুরু করার আগে মুখে ও গলায় সানস্ক্রিন লাগান।



২ ব্লাশ-অন দিয়ে চিকবোন, থুতনি হাইলাইট করতে পারেন। দেখতে ভাল লাগবে।

দিনেরবেলা চোখের ওপরের পাতায় আইলাইনার না লাগানোই ভাল। যদি লাগাতেই হয় তাহলে খুব সরু করে লাগান। তবে লিক্যুইড আইলাইনারের পরিবর্তে আই পেনসিল ব্যবহার করুন। সবশেষে মাসকারা লাগিয়ে নিন। চোখ উজ্জ্বল দেখাবে, অথচ খুব চড়া মেক-আপ মনে হবে না। দিনেরবেলা লিপস্টিক লাগানোর দরকার নেই। লিপগ্লসই যথেষ্ট। যদি একান্তই লিপস্টিক লাগাতে হয় তাহলে স্কিনটোন ও পোশাকের সঙ্গে সামঞ্জস্য রেখে মভ, সফট ব্রাউন বা পিংকের মতো হালকা রং বেছে নিন। খুব গাঢ় রঙের লিপকালার ট্রাই করবেন না।

রাতের মেক-আপ

রাতের পার্টি বা অনুষ্ঠানের জন্য মেক-আপ হতে হবে একটু গর্জাস। মুখ পরিষ্কার করার পর ময়েশ্চারাইজ়ার লাগিয়ে নিন। তবে আপনার ত্বক যদি তৈলাক্ত হয় তাহলে ময়েশ্চারাইজ়ারের পরিবর্তে তুলোয় অ্যাস্ট্রিনজেন্ট লোশন নিয়ে মুখ মুছে নিন। কিছুক্ষণ অপেক্ষা করে মুখে, কপালে, নাকে ও থুতনিতে ফাউন্ডেশন ফোঁটা ফোঁটা করে লাগিয়ে নিন। ভিজে স্পাঞ্জ দিয়ে ফাউন্ডেশন ভাল করে ব্লেন্ড করুন। গরমে ক্রিম ফাউন্ডেশন একেবারেই ব্যবহার করবেন না। ওয়াটার বেসড ফাউন্ডেশন ব্যবহার করুন। প্রয়োজনে ফাউন্ডেশনের সঙ্গে কয়েকফোঁটা জল মিশিয়ে নিতে পারেন। এতে মেক-আপ সহজে ঘেঁটে যাবে না। মুখে, গলায় ও ঘাড়ে কমপ্যাক্ট লাগিয়ে নিন। এবার আসি আই মেক-আপের কথায়। রাতে লাইট শেডের আই শ্যাডো লাগাতে পারেন। এরপর ওপরের আইলিডে একটু মোটা করে লিকুইড আইলাইনার লাগিয়ে নিন। তবে যাঁদের অতিরিক্ত ঘামের সমস্যা আছে তাঁরা পেনসিল আইলাইনারও ব্যবহার করতে পারেন। এবার সামান্য কাজল পড়ে নিলেই পেয়ে যাবেন কমপ্লিট লুক। সবশেষে চোখের পাতায় মাসকারা লাগিয়ে নিন। চোখের পাতা ঘন ও মোটা দেখাবে। রাতের অনুষ্ঠানের জন্য ব্রাউন, পিচ, গেলাপি রঙের লিপস্টিক ব্যবহার করতে পারেন। সবশেষে ঠোঁটের ঠিক মাঝখানে সামান্য গ্লস লাগিয়ে নিন। হালকা গ্লো-এর জন্যে ব্লাশ –অন দিয়ে চিকবোন, থুতনি বা নোজ় লাইন হাইলাইট করতে পারেন। ব্লাশ অনের ক্ষেত্রে পাউডার ব্লাশ-অন ব্যবহার করুন। পাউডার ব্লাশ- অন সহজে লাগাতেও পারবেন, গরমের জন্যে উপযুক্তও। সবশেষে পারফিউম লাগিয়ে নিন।


মেক-আপ করার পর বার বার মুখে হাত দেবেন না, মেক-আপ স্মাজ় হয়ে যাবে। ব্যাগে টিস্যু ক্যারি করুন। ঘাম হলে হালকা করে টিস্যু দিয়ে মুছে নিন।

গরমে মেক-আপ দীর্ঘর্ক্ষণ ভাল রাখার জন্য মেক-আপ শুরু করার আগে পরিষ্কার কাপড়ে আইস কিউব জড়িয়ে ভাল করে মুখ মুছে নিন। রোমকূপের মুখ বন্ধ করতে সাহায্য করবে। ঘাম কম হবে। মেক-আপ ভাল করে বসবে।



মডেল: শায়না, **মেক-আপ:** সন্দীপ নিয়োগী **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪, **পোশাক:** প্যান্টালুনস গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~


পান
রেডিয়েন্স
যা সত্যিই
র‍্যাম্প্ রেডি
এবার এল প্রথম পলিশিং সিরাম
নিবেদনে ল্যাক্‌মে পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স
ল্যাক্‌মে পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স সিরাম'এর দৌলতে সারাবিশ্বই এখন হয়ে উঠতে পারে আপনার নিজস্ব র‍্যাম্প্। এর এক্সপার্ট – রেকমেন্ড অনন্য ফর্মূলেশন আপনার স্কিন টোন সংশোধন ক'রে এনে দেয় এক দীপ্ত, রেশমী অনুভূতি। তাহলে এবার এগিয়ে আসুন আর আপনার রূপের আভায় সবার চোখ ধাঁধিয়ে দিন – কারণ এখন থেকে, আপনি সবসময়েই থাকবেন 'র‍্যাম্প্ রেডি'!
নতুন
LAKMÉ
PERFECT RADIANCE
INTENSE WHITENING™
SERUM
DAILY SALON BOOST™
RADIANCE
স্যালঁ'র দক্ষতা
স্কিনকেয়ার'এর সমাধান
পেশাদার মেকআপ
"পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স-এর গুণে আপনি সুপারমডেলের মতো দীপ্ত কম্‌প্লেক্‌শন পেতে পারেন কয়েকমিনিটের মধ্যেই।"
নাতাশা নিশ্চল, *ল্যাক্‌মে বিউটি এক্সপার্ট।*
ল্যাক্‌মে পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স র‍্যাম্প্ রেডি রিচুয়াল'এর অভিজ্ঞতা অর্জন করুন আপনার কাছের ল্যাক্‌মে স্যালঁ'তে।
Publicis Ambience/BLPR/9069080



মেক-আপ থেকে শুরু করে পা ফাটার সমস্যা— সবকিছুর সমাধানে চাই নিয়মিত যত্ন। মাথা থেকে শুরু করে পা পর্যন্ত রূপ সংক্রান্ত নানা সম্যসার সমাধান নিয়ে হাজির রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

বিউটি ট্রিটমেন্ট



■ আমার বয়স ২৩ বছর। গায়ের রং মোটামুটি ফরসা। আমার চোখ দু'টো খুব ছোট। সামনে আমার একটা পার্টি আছে। কী ধরনের আই মেক-আপ করলে আমার চোখ দু'টো বড় ও আকর্ষণীয় দেখাবে জানলে উপকৃত হব।

মৌমিতা ঘোষ, বাগুইহাটি

হয়তো আপনার চোখ দু'টো স্বাভাবিকের তুলনায় একটু ছোট। তা নিয়ে দুঃখ করার কিছু নেই। আপনার দরকার একটু ইন্টেলিজেন্ট মেক-আপের। আসলে মেক-আপের সাহায্যে আমরা চেহারার ছোটখাট খুঁত খুব সহজেই ঢেকে ফেলতে পারি। আপনাকে আমি কয়েকটা মেক-আপ টিপস বলে দিচ্ছি। ট্রাই করে দেখতে পারেন। প্রথমে আসি আইশ্যাডোর কথায়। আপনার চোখ যেহেতু ছোট তাই আইশ্যাডোর ক্ষেত্রে লাইট শেডের আইশ্যাডো বাছুন। চোখের পাতার ওপরে অফ হোয়াইট আইশ্যাডো লাগিয়ে নিন। চোখের একেবারে কোণে সাদা আইশ্যাডো লাগান। এতে চোখ আগের চেয়ে বড় ও উজ্জ্বল দেখাবে। চোখের ওপরের ও নীচের পাতায় মোটা করে কাজল লাগাবেন না, এতে চোখ আরও ছোট দেখাবে। বরং আইলাইনার দিয়ে ওপরেরে পাতায় আইল্যাশের কাছ দিয়ে সরু করে লাইন করে নিন। আর চোখের নীচের পাতায় ভেতরের কোণ থেকে বাইরের কোণ অবধি সরু করে কাজল লাগিয়ে নিন। ভেতরের দিকে হালকা করে স্মাজ করে দিন, দেখতে ভাল লাগবে। চোখের পাতা লম্বা দেখাতে চাইলে পাতায় মাসকারা লাগিয়ে নিন। মাসকারা শুকিয়ে যাওয়ার পর সামনের দিকটায় আরও একবার মাসকারা লাগিয়ে নিন। এতে চোখ বড় দেখাবে। ব্যস কমপ্লিট আপনার আইমেক-আপ।



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

■ আমার বয়স ২৩ বছর। আমার আই-ব্রো খুব সরু ও পাতলা। কী করলে আমার আই ব্রো মোটা ও ঘন হবে?

অনন্যা চৌধুরি, ডানলপ

ক্যাসটর অয়েল আই-ব্রোর গ্রোথ বাড়তে সাহায্য করে। তাই, রোজ কটন বাডে অল্প ক্যাসটর অয়েল নিয়ে আই-ব্রোতে লাগান। এতে আপনার আই-ব্রো আগের চেয়ে মোটা ও ঘন হবে।

■ আমার বয়স ২৭ বছর। আমার মুখে অনেক কালো দাগ আছে। যতদিন যাচ্ছে দাগগুলো ক্রমশ বেড়ে যাচ্ছে। দেখতে বিশ্রী লাগে। কী করলে এই সমস্যা থেকে মুক্তি পাব? দয়া করে কিছু ঘরোয়া সমাধান জানান।

পিয়ালি সমাদ্দার, যাদবপুর

আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে মূলত রোদ থেকেই আপনার এই সমস্যা হচ্ছে। তাই সবার প্রথমে রোদ থেকে আপনার ত্বককে রক্ষা করতে হবে। রোদে বেরনোর অন্তত কুড়ি মিনিট আগে অবশ্যই উচ্চ এসপিএফযুক্ত সানস্ক্রিন লাগিয়ে নেবেন। এর পাশাপাশি বাড়িতে কয়েকটা ঘরোয়া উপায় ট্রাই করতে পারেন। চালের গুঁড়ি ও টকদই মিশিয়ে স্ক্রাবার তৈরি করে নিন। সপ্তাহে দু'দিন স্ক্রাবার মুখে ও গলায় বিশেষত কালো দাগগুলোর ওপর ভাল করে লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ ঘষে নিন। কয়েক মিনিট অপেক্ষা করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এরসঙ্গে সমান পরিমাণে লেবুর রস ও মধু মিশিয়ে প্রতিদিন মুখে লাগান। ১৫ মিনিট রেখে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এরসঙ্গে আপনি সপ্তাহে দু'দিন ফেস মাস্কও লাগাতে পারেন। দু'চা-চামচ ওটমিল, এক চা-চামচ আমন্ডগুঁড়ো, মধু, দই, লেবুর রস বা ডিম (সাদা অংশ) একসঙ্গে মিশিয়ে ফেস মাস্ক বানিয়ে নিন। সারা মুখে (ঠোঁট ও চোখের চারপাশ বাদে) ভাল করে লাগিয়ে নিন। আধঘন্টা পর জল দিয়ে ধুয়ে নিন। এতে আপনার মুখের কালো দাগ আগের চেয়ে হালকা হয়ে যাবে। সঙ্গে ত্বকের জেল্লাও বাড়বে।

■ আমার বয়স ২৫ বছর। আমি দিনে দু'বার ব্রাশ করি। তাও আমার দাঁত হলুদ। দেখতে খুব বিশ্রী লাগে। কী করলে আমার দাঁত সাদা হবে। ঘরোয়া উপায় জানালে উপকৃত হব।

মধুমিতা বসু, বালি

দাঁতের এনামেল নষ্ট হয়ে গেলেও অনেকসময় দাঁত হলুদ হয়ে যায়। কী কারণে আপনার দাঁত হলুদ হচ্ছে তা জানার জন্য একবার ডেনটিস্টের সঙ্গে পরামর্শ করে নিন। এর পাশাপাশি একটা কাজ করতে পারেন। রোজ যখন দাঁত মাজবেন তখন সোডা বাইকার্বোনেট দিয়ে ঘষে ঘষে দাঁত মাজবেন। নিয়মিত করলে আশা করি আপনার দাঁত কিছুটা সাদা হবে।

■ আমার বয়স ২৩ বছর। সারাবছর আমার পা ফাটে। মাঝে মাঝে রক্তও বের হয়। কী করলে পা ফাটার সমস্যা থেকে মুক্তি পাব?

ঈশানী নন্দী, ইলামবাজার

পা ফাটার সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে আপনাকে একটু যত্ন নিতে হবে। প্রতিদিন স্নানের আগে পায়ে বিশেষ করে গোড়ালিতে আমন্ড অয়েল লাগান। কিছুক্ষণ ভাল করে মাসাজ করুন। স্নানের পর কোনও ভাল ক্রিম দিয়ে গোড়ালি মাসাজ করুন। এতে ত্বকের রুক্ষভাব দূর হবে। ত্বক নরম ও কোমল হবে, পা ফাটার সমস্যাও কমবে। এর পাশাপাশি আরও কয়েকটা নিয়ম একটু মেনে চলুন। রাতে শুতে যাওয়ার আগে ঈষদুষ্ণ জলে ১৫-২০ মিনিট পা ডুবিয়ে রাখুন। পা ডোবানোর আগে জলের মধ্যে সামান্য নুন ও শ্যাম্পু মিশিয়ে নিন। গরম জলের সংস্পর্শে গোড়ালিতে জমে থাকা ধুলোময়লা সহজে পরিষ্কার হয়ে যাবে। পিউমিস স্টোন দিয়ে গোড়ালি ও পায়ের পাতা ভাল করে ঘষে নিন। এতে মরা কোষ দূর হয়ে যাবে। তবে মেটাল স্ক্রাবার ব্যবহার করবেন না। পা পরিষ্কার করার পর ভাল ময়েশ্চারাইজ়ার ক্রিম দিয়ে পা ও গোড়ালি মাসাজ করুন। ত্বক নরম হবে। শুতে যাওয়ার আগে পরিষ্কার কাপড় দিয়ে গোড়ালিতে ব্যান্ডেজ করুন অথবা সুতির মোজা পরুন। এতে ক্রিম গোড়ালিতে থাকবে, বিছানায় লেগে যাবে না। এক সপ্তাহ প্রতিদিন এইভাবে গোড়ালির যত্ন নিতে পারলে উপকার পাবেন।

■ আমার বয়স ২৬ বছর। আমার ত্বক শুষ্ক প্রকৃতির। সারাবছর আমাকে ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যবহার করতে হয়। ময়েশ্চারাইজ়ার না লাগালে ত্বক খুব শুষ্ক হয়ে যায়। আমি কি গরমকালেও ময়েশ্চারাইজ়ার লাগাতে পারি?

কাকলি ঘোষ, মানিকতলা

আপনার ত্বক যেহেতু শুষ্ক প্রকৃতির তাই আপনি সারাবছরই ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যবহার করতে পারেন। এতে কোনও অসুবিধা নেই। তবে হ্যাঁ, গরমকালে লাইট ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যবহার করবেন। ইচ্ছা করলে আপনি বাড়িতেও ময়েশ্চারাইজ়ার তৈরি করে নিতে পারেন। ১০০ মিলি গোলাপজলের সঙ্গে এক চা-চামচ গোলাপ জল মিশিয়ে বোতলে রেখে দিন। ইচ্ছে হলে ফ্রিজেও স্টোর করতে পারেন। দরকার মতো বার করে ব্যবহার করতে পারেন। এক চা-চামচ কমলালেবুর রসের সঙ্গে সামান্য মধু মিশিয়ে মুখে ও গলায় ভাল করে লাগিয়ে নিন। ২০ মিনিট অপেক্ষা করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। মধু আপনার ত্বককে ভেতর থেকে ময়েশ্চারাইজ় করবে। নিয়মিত লাগালে আপনার ত্বক নরম ও কোমল হবে, জেল্লাও বাড়বে।



কমলালেবুর রসের সঙ্গে সামান্য মধু মিশিয়ে মুখে ও গলায় লাগিয়ে নিন। মধু ত্বককে ভেতর থেকে ময়েশ্চারাইজ় করবে। ত্বক কোমল ও উজ্জ্বল হবে।



প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

বয়স অনুযায়ী সাজ

বয়সের সঙ্গে মেক-আপ করার ধরন বদলে যায়। জানালেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমার বয়স ৩৫ বছর। ত্বক বরাবরই ভাল ছিল, তাই মেক-আপের প্রয়োজন বোধ করিনি। কিন্তু এখন চোখের তলায় খুব ডার্ক সার্কল হচ্ছে। মেক-আপ দিয়ে ডার্ক সার্কল কি ঢাকা যায়?

কবিতা ভট্টাচার্য, বজবজ

আপনি যেহেতু কোনওদিন আগে সেভাবে মেক-আপ করেননি, তাই এমন কিছু করতে বলব না যাতে আপনার অস্বস্তি বাড়ে। শুধু ডার্ক সার্কলের জন্য চোখের তলায় কনসিলার লাগান। ভাল করে ব্লেন্ড করুন। হালকা করে ফাউন্ডেশন লাগাতে পারেন, অবশ্যই শেড যেন আপনার স্কিন টোনের কাছাকাছি হয়। ভাল করে মিশিয়ে দিন, না হলে কনসিলার ফ্যাটফ্যাটে দেখাবে। এরপর কমপ্যাক্ট লাগিয়ে সেট করুন।



আমার বয়স ৩৫ বছর। সিনিয়র পদে চাকরি করি। আমার ত্বক শুষ্ক, কমপ্লেকশন গমরঙা। অফিসে সবাই মেক-আপ করে। আমি করতে চাই। কিন্তু চাই না যে সেটা বোঝা যাক। আমার বয়স এবং অফিসে আমার অবস্থান মাথায় রেখে মেক-আপ টিপস দিতে পারলে ভাল হয়।

জয়শ্রী মল্লিক, ই-মেল মারফত

আপনার ত্বক যেহেতু শুষ্ক তাই সবার আগে ময়েশ্চারাইজ়ার লাগানো জরুরি। হালকা করে ফাউন্ডেশন লাগাতে পারেন। তবে অবশ্যই নিজের স্কিন টোন বুঝে। শেড না মিললে রং চেপে যেতে পারে আবার সাদা ফ্যাটফ্যাটও করতে পারে। তাই বুঝেশুনে ফাউন্ডেশন কিনুন। ফাউন্ডেশন লাগিয়ে ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। কম্প্যাক্ট পাউডার দিয়ে সেট করুন। চোখে শুধু লাইনার আর মাস্কারা লাগান। অল্প কাজলও লাগাতে পারেন। ঠোঁটে হালকা রঙের লিপস্টিক পরুন।



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

ত্বকে ফুটে ওঠা উচিত আপনার বয়স নয়, সৌন্দর্য।

বয়স বাড়লেই যে আপনাকে আর দেখতে সুন্দর লাগবে না, এমন নয়। এর জন্য আপনার দিক থেকে কিছু যত্ন নেওয়া প্রয়োজন ঠিকই তবে বয়সের ব্যাপারে ভ্রান্ত কিছু ধারণাকেও মাথা থেকে বের করে দেওয়া উচিত। নিচে সেইরকম কিছু ধারণার উল্লেখ করা হলো যেগুলি আপনার জানা দারকার।

ভ্রান্তি #1

"আমার বিশ্বাস, 30 পেরোলেই অ্যান্টি-এজিং ক্রিমের ব্যবহার শুরু করে দেওয়া উচিত।"

বাস্তব সত্য:

স্কিন-এজিং শুরু হয়ে যায় 25 বছর বয়স থেকেই যখন ত্বকে সূক্ষ্ম ভাঁজ ফুটে উঠতে থাকে। কালে কালে ওগুলি থেকেই বলিরেখা সৃষ্টি হয়।

ভ্রান্তি #2

"এজিং একটা প্রাকৃতিক ঘটনা। কাজেই ত্বককে বয়সের হাত থেকে রক্ষা করা আমার পক্ষে অসম্ভব।"

বাস্তব সত্য:

বয়স হওয়া আটকানো যায়না ঠিকই কিন্তু আপনার ত্বকের পক্ষে সঠিক প্রোডাক্টসমূহ ব্যবহার করে সেটাকে বিলম্বিত করা সম্ভব।

ভ্রান্তি #3

"যেসব মহিলাদের শুষ্ক ত্বক, একমাত্র তাদেরই বলিরেখার ভয় থাকে।"

বাস্তব সত্য:

শুধু শুষ্কতা নয়, রোদজনিত ক্ষতি, মানসিক চাপ, জীবনযাপনের অভ্যেসেও বলিরেখা দেখা দেয়। শুধু একটা ভালো ময়শ্চারাইজারই ত্বককে কমবয়সী দেখানোর পক্ষে যথেষ্ট নয়।

ভ্রান্তি #4

"আপনার ত্বকের জন্য সঠিক একটা প্রোডাক্ট খুঁজে পেলে, সেটা আর কখনো বদলাবেন না।"

বাস্তব সত্য:

আমাদের ত্বক সদাকর্মরত এবং নিত্য পরিবর্তনশীল। অতএব ত্বকের সমস্যা এড়াতে ত্বকের ধরণ ক্রমাগত পরীক্ষা করে যাওয়া দরকার, বিশেষত ঋতুবদলের সময়গুলিতে।



স্কিন কেয়ার এক্সপার্ট:
রেশমি শেট্টির অভিজ্ঞ পরামর্শ বয়স হওয়া প্রসঙ্গে:

প্রতিষেধের চেয়ে প্রতিরোধ বেশি কাজ দেয়। সময় থাকতে সঠিক উপায় অলম্বন করুন।

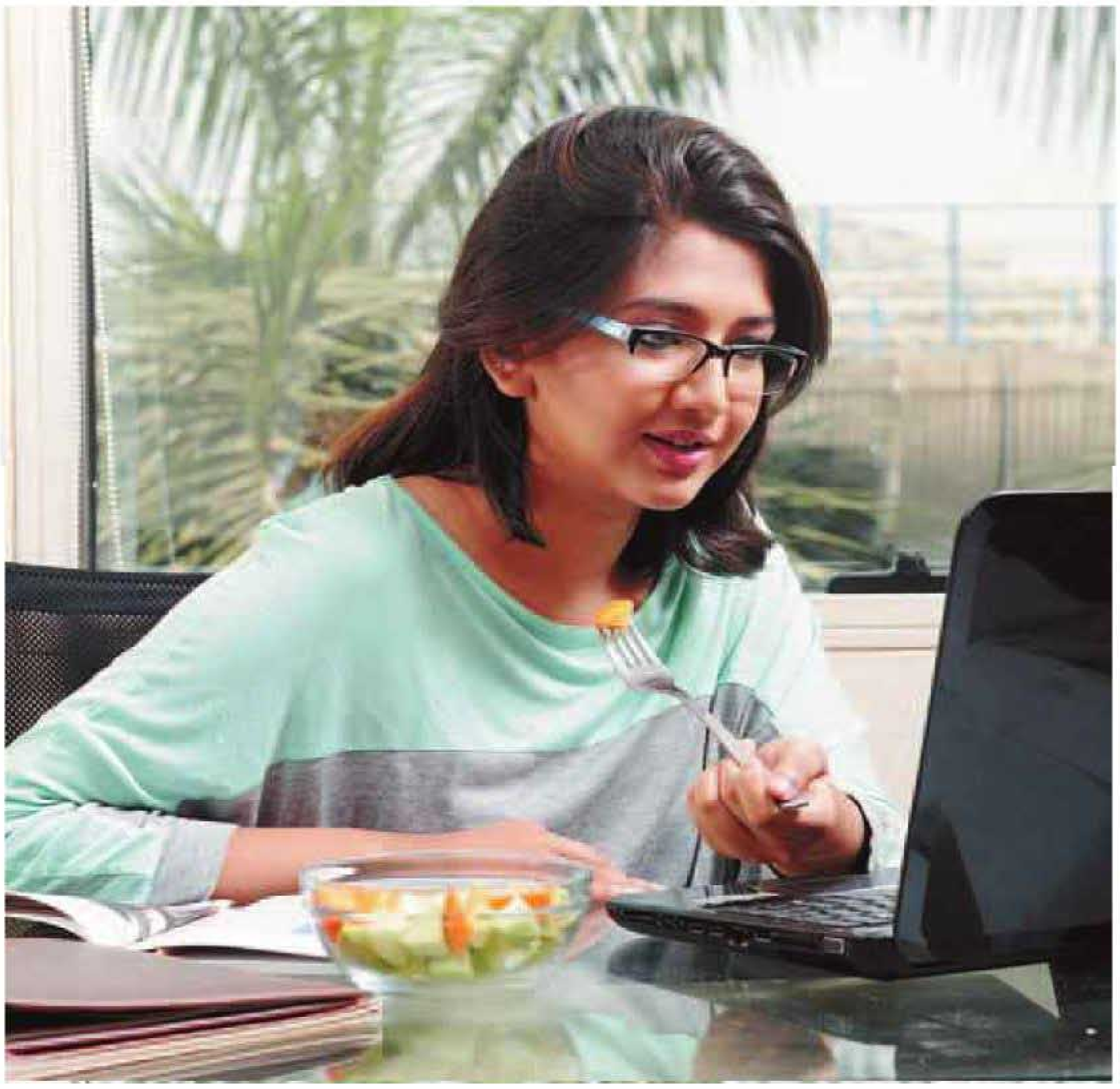
যেকোনো মহিলার কাছে সৌন্দর্যের চরম লক্ষ্য আর্দ্রতাযুক্ত ঝলমলে নিখাদ সুন্দর ত্বক। সেই লক্ষ্য সাধনে সফল হতে গেলে চাই দৈনন্দিন একটা অভ্যেস গড়ে তুলে নিষ্ঠাভ'রে সেটি পালন করে চলা, যেটা অ্যান্টি-এজিং প্রোডাক্ট সম্পর্কেও খাটে। সেরা ফল পেতে হলে একটা সঠিক ক্লেনজার এবং সঠিক রিপেয়ারিং ক্রিম ব্যবহারের অভ্যেস গড়ে তোলা খুবই জরুরি।

ADVT

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



ওয়েট লস প্ল্যাটো



ক্রমাগত এক ডায়েট আর এক্সারসাইজ় করলে ওজন বাড়তে পারে। জানালেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

ওজন কমাতে তো সবাই চায়। আর এর জন্যে ডায়েট, এক্সারসাইজ় করতে কোনও বাধা নেই। কিন্তু ডায়েট ও এক্সারসাইজ় শুরু করার পর প্রথমদিকে ওজন কমলেও কিছুদিন পর থেকে আর কমতে চায় না। এক ডায়েট, এক এক্সারসাইজ় প্যাটার্ন মেনে চললেও কমে না। এবার প্রশ্ন করতেই পারেন যে ওজন যদি একটা সময়ের পর নাই কমে তা হলে এক্সারসাইজ় বা ডায়েটের কী লাভ? আপনাকে বুঝতে হবে ডায়েট আর অ্যারোবিক এক্সারসাইজ়ে ওজন প্রথমদিকে কমলেও একটা সময়ের পর শরীর এই রুটিনে অভ্যস্ত হয়ে যায়। ফলে ডায়েট আর এক্সারসাইজ়ে কোনও লাভ হয় না। দিস ইজ় কলড ওয়েট লস প্ল্যাটো। এর পর ওজন আবার বাড়তে শুরু করে। আর তাই ওজন কমাতে একেবারে আদাজল খেয়ে ময়দানে নেমে পড়তে হবে। শুধু লো ফ্যাট খাবার খেলেই হবে না। ফ্যাট আর প্রোটিনের পরিমাণ বাড়াতে হবে, তবেই জানবেন ওজন কমবে। না হলে আপনার মেটাবলিজ়ম রেট একই থেকে যাবে। আর এর সঙ্গে পাল্টাতে হবে এক্সারসাইজ় রুটিন। হতেই পারে দিনে আধ ঘণ্টা আপনাকে হাঁটতে হবে। আর যদি হাঁটাটাই আপনার এক্সারসাইজ় হয়ে থাকে, তা হলে নতুন স্ট্র্যাটেজি ভাবতে হবে। আপনাদের সুবিধার্থে কিছু টিপস দিলাম—

- কেটেলবেল ট্রেনিং শুরু করে দেখতে পারেন। তাড়াতাড়ি ওজন কমবেই।
- নিজের জন্যে একটা ফুড জার্নাল বানান। অনেক ফুড আর হেলথ ওয়েবসাইটে অনলাইন অ্যাকাউন্ট খুলতে পারেন। ইন্টারনেটে ঘাঁটার অভ্যেস না থাকলে ডায়েরি মেন্টেন তো করাই যায়। কী খাচ্ছেন তার যদি একটা তালিকা বানান, তা হলে দেখতে পাবেন আদতে আপনি কতগুলো হাই ক্যালরি খাবার খান। সচেতন থাকলেই ডায়েট কারেক্ট করতে পারবেন।
- দিনে মেপে ক্যালরি খাওয়া শুরু করুন। ১০০ গ্রামের বেশি কার্বোহাইড্রেট কখনওই নয়। জানলে অবাক হবেন আপেলে ২৬ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট থাকে আবার একটা কলাতেও। সুতরাং মেপে খেতে পারলে দেখবেন ঝপ করে অনেকটাই ওজন কমে যাবে।
- সপ্তাহে তিন দিন হাই ইন্টেনসিটি ইন্টারভাল ট্রেনিং করুন। কেটেলবেল বা ওয়েট নিয়ে এক্সারসাইজ় করতে পারেন। ট্রেডমিলে হাঁটতে পারেন, সাইকেল চালাতে পারেন। ৩০ সেকেন্ড এক্সারসাইজ় করুন আবার ৩০ মিনিট বিশ্রাম করুন। ফোনে টাইমার সেট করে নেবেন। এক্সারসাইজ় ও বিশ্রামের সময়টা বাড়াতে কমাতে থাকবেন। সুয়িং, স্কোয়াট, প্রেস, পুশ-প্রেস জাতীয় এক্সারসাইজ় করতে পারেন।
- দু'টো বা তার বেশি এক্সারসাইজ় কম্বাইন করতে পারেন। তবে ১৫-২০ মিনিটের মধ্যে শেষ হবে। উদাহরণস্বরূপ পাঁচটা স্কোয়াট, পাঁচটা ওয়াল পুশআপ, দশটা বেবি ক্রল। এক্সারসাইজ়ের মাঝে বিশ্রাম করবেন না। দু'টো রাউন্ডের মাঝে অল্প রেস্ট নিতে পারে।



- সপ্তাহে এক দিন অন্তর উপোস করতে পারেন। গোটা দিন নয়। ধরুন দুপুর একটা থেকে রাত ন'টা পর্যন্ত খেতে পারেন। এই সময়সীমার বাইরে কিছু খাবেন না।
- ওবিসিটির সমস্যা থাকলে বেরিয়াট্রিক সার্জারি করাতে পারেন। অনেক সময় এক্সারসাইজ় বা ডায়েটে কাজ না হলে সার্জারি বেস্ট অপশন।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩
rambodoc@gmail.com.

মডেল: রিষা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী, **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪,
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০,
লোকেশন: দি সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১

ছবি: শুভেন্দু চাকী

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



HELPLINE : 98040 33333, BUSINESS ENQUIRY : 098307 48055. For any queries type OSHEA<Your Problems> and send it to 98040 33333.
E-mail : care@osheaherbals.com Visit us at : www.osheaherbals.com. Available at leading Cosmetic & Medical Outlets & also at all NaturSmith outlets
TV PROGRAMME : CTVN : Tuesday at 4pm, Wednesday at 1pm, Saturday at 4pm; ZEE BANGLA : Sampurna - Saturday at 11am.
দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

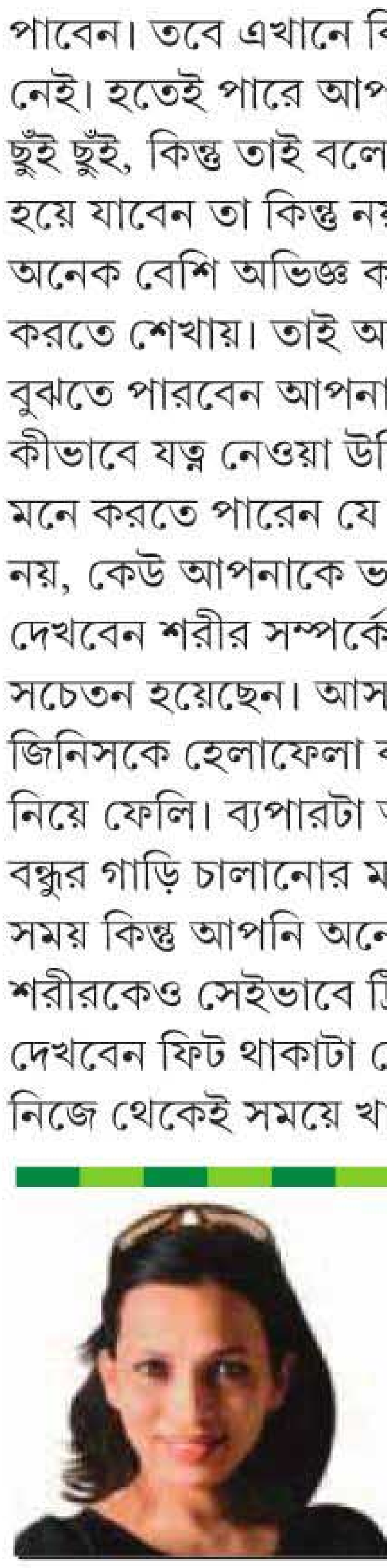


ওজন নিয়ে অবসেশন

ওজন নিয়ে সচেতন থাকা ভাল কিন্তু সেটাই যদি অবসেশনে পরিণত হয় তা হলেই মুশকিল। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।

পুরনো ডেনিম তা কোমরের কাছে টাইট হচ্ছে দেখে নিশ্চয় মনে বেজায় দুঃখ। খালি ভাবেন ইসস যদি ১০ বছরের আগের চেহারাটা ফিরে পেতাম। ডায়েট, এক্সারসাইজ় কতই না কৃচ্ছ্রসাধন করেছেন তাও ওয়েয়িং মেশিনের কাঁটা আর ষাটের থেকে নীচে নামে না। কিন্তু ভেবে দেখুন তো ফিট থাকার মাপকাঠি কি শুধুই একটা মেশিন হতে পারে। তাও যদি সেটা একেবারে সঠিক হত তা হলেও বুঝতাম। মেট্রো স্টেশনের ওয়েয়িং মেশিন ৫০ কেজি দেখালে, ডাক্তারের চেম্বারে ৫৩ কেজি দেখায়। আবার বাড়িতে মাপলে দেখা যায় প্রায় ৫৭ ছুঁই ছুঁই। তা হলেই বুঝুন, এমন একটা যন্ত্রকে বিশ্বাস করবেন, না নিজের শরীরকে। আমি জানি যে আপনারা বলবেন যে কিছু তো একটা মাপকাঠি হওয়া উচিত। না হলে বুঝবেন কী করে রোগা হলেন না মোটা। আমার আপত্তিটা সেখানেই, মোটা-রোগাটা কোনও ফ্যাক্টরই নয়। আসল কথাটা ফিট থাকা। এই যে সারাক্ষণ মোটা হয়ে গেলাম, এই ভাবনাটাই তো অসুস্থ করার জন্য যথেষ্ট। মহিলাদের ছোট বেলা থেকেই শেখানো হয় সবার সঙ্গে ভাল ব্যবহার করতে, কিন্তু নিজের সঙ্গে কেমন ব্যবহার করা উচিত সেটা মোটেও বলা হয় না। ফলে দিনের পর দিন আমরা শরীরের উপর অত্যাচার করি। কখনও অতিরিক্ত খেয়ে, কখনও না ঘুমিয়ে, কখনও আবার ক্র্যাশ ডায়েটিং করে। আর তারপর যখন শরীর বিদ্রোহ ঘোষণা করে তখনই কপালকে দোষারোপ করি। আপনি বাড়ির সবাইকে খুশি রাখার যেমন চেষ্টা করেন, তেমনই যদি একটু নিজের যত্ন নেন তা হলে দেখবেন শরীর এমনি ভাল থাকবে। একটা ছোট্ট উদাহরণ দিই। ধরে নিলাম জীবনে শাশুড়ির সঙ্গে আপনার ঝগড়া হয়নি, তার মানে কি আপনি আপনার শাশুড়িকে অত্যন্ত ভালবাসেন? নিশ্চয় না। ঠিক যেমন ঝগড়া না হওয়া ভালবাসার ইন্ডিকেটর নয়, তেমনই ওয়েয়িং মেশিনের নম্বর ফিটনেসের মাপকাঠি নয়। আপনি ফিট কি না সেটা আপনি উত্তর দিতে পারবেন। আপনার শরীরই জানান দেবে আপনি ফিট কি না। আর জানেন কি মাইন্ড রিল্যাক্সড থাকলে ফ্যাটি অ্যাসিড মোবিলাইজ় হয় এবং বডি ফ্যাট কমে। কিন্তু তাই বলে ভেবে নেবেন না যে দশ বছরের আগের চেহারাটা আপনি ফিরে পাবেন। বা হাই স্কুলের ডেনিমে অনায়াসে ঢুকে যাবেন। কারণ তখনকার পরিস্থিতি আর এখনকার পরিস্থিতির মধ্যে আকাশ পাতাল তফা।। স্কুল বা কলেজে পড়ার সময়ে যা খেতেন বা যত অ্যাক্টিভ ছিলেন, তার সঙ্গে এখনকার সময় মেলানো মুশকিল। তখন আপনাকে বাড়ির দশটা লোকের খেয়াল রাখতে হত না। ঠিকমতো খাওয়া, ঘুম, এক্সারসাইজ়ের সুযোগ পেতেন। ফলে তখন কোমরের মাপ ২৬ ইঞ্চি থাকতেই পারে। কিন্তু এখন আপনার দায়িত্ব অনেক বেশি। ভেবেই দেখুন না তখনকার মতো ফুড হ্যাবিট কি আপনি তৈরি করতে পারবেন? জীবন থেকে স্ট্রেস পুরোপুরি কমাতে পারবেন? তা হলে কি করে আশা করেন সেই ২৬ ইঞ্চির কোমরটা ফেরত পাবেন। তবে এখানে কিন্তু বয়সের কোনও দোষ নেই। হতেই পারে আপনার বয়স এখন ৩৫ বা ৪০ ছুঁই ছুঁই, কিন্তু তাই বলে আপনি মোটা ভ্যাদভ্যাদে হয়ে যাবেন তা কিন্তু নয়। বয়স কিন্তু আমাদের অনেক বেশি অভিজ্ঞ করে, ভাল-মন্দের বিচার করতে শেখায়। তাই আপনি এখন বেশি করে বুঝতে পারবেন আপনার কি করা উচিত, শরীরের কীভাবে যত্ন নেওয়া উচিত। আরও ভাল হয় যদি মনে করতে পারেন যে আপনার শরীরটা আপনার নয়, কেউ আপনাকে ভাড়া দিয়েছে। তাহলেই দেখবেন শরীর সম্পর্কে আপনি অনেক বেশি সচেতন হয়েছেন। আসলে আমরা কেউই নিজেদের জিনিসকে হেলাফেলা করি, টেকেন ফর গ্র্যান্টেড নিয়ে ফেলি। ব্যাপারটা অনেকটা নিজের গাড়ি আর বন্ধুর গাড়ি চালানোর মতো। বন্ধুর গাড়ি চালানোর সময় কিন্তু আপনি অনেক বেশি সচেতন থাকেন। শরীরকেও সেইভাবে ট্রিট করতে শিখুন। তা হলেই দেখবেন ফিট থাকাটা কোনও ব্যাপারই নয়। তখন নিজে থেকেই সময়ে খাবেন, সঠিক খাবেন।





ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

হাড় ভাল রাখতে খাওয়াদাওয়া



হাড় ভাল রাখতেই হোক বা শরীর সুস্থ রাখতে, কোন কোন খাবার আপনার ডায়েটে থাকা জরুরি, জানালেন বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট।

আমার বয়স ২৭ বছর। অনেকে বলেন হাড় ভাল রাখার জন্য মেয়েদের ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ও ক্যালশিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া দরকার। কথাটা কি সত্যি? ট্যাবলেটের পরিবর্তে কী খাবার খেলে আমি একই ফল পাব?

সৌমি দেবনাথ, তারাতলা

হাড় ভাল রাখার জন্য ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ও ক্যালশিয়াম ট্যাবলেট খাওয়া যেতে পারে। তবে আমার মনে হয় ট্যাবলেট খাওয়ার চেয়ে ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ও ক্যালশিয়ামসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া বেশি ভাল। আমরা দৈনন্দিন যে খাবার খাই তার অনেকগুলোর মধ্যেই ভিটামিন বি-কমপ্লেক্স ও ক্যালশিয়াম থাকে। গরুর দুধ, মোজ়ারেলা চিজ়, দই, টোফু, বিনস, পালংশাকে প্রচুর পরিমাণে ক্যালশিয়াম থাকে। আর ভিটামিন বি-কমপ্লেক্সের জন্য সবুজ শাকসবজি, ফল, ডিম ও দুধ খেতে পারেন। আপনাকে শুধু একটু বুদ্ধি করে ডায়েট প্ল্যান করতে হবে। যেমন ধরুন আপনি ব্রেকফাস্টে ব্রাউন ব্রেডের টোস্ট বা স্যান্ডউইচের সঙ্গে ডিম সিদ্ধ, ফল আর একগ্লাস দুধ খেতে পারেন। এতে ক্যালশিয়াম ও ভিটামিন বি-কমপ্লেক্সের চাহিদা পূরণ হবে। তবে, খাবারের মাধ্যমে আমরা যে ক্যালশিয়াম বা ভিটামিন পাই সেগুলো ওয়াটার সলিউবেল। তাই আমাদের শরীর এগুলো দীর্ঘক্ষণ সঞ্চয় করে রাখতে পারে না। এগুলো কিন্তু আপনাকে রোজ খেতে হবে। একদিন খেলাম আর বাকি দিনগুলো খেলাম না, তা করলে কিন্তু উপকার পাবেন না।



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন **থাকলে ই মেল করুন:**
sananda@abp.in











দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~





সামার ফ্রেন্ডলি

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।

আমার বয়স ২৪ বছর। সব রকমের পোশাকেই স্বচ্ছন্দ। কিন্তু গরমকালে একদম সাজতেগুজতে ইচ্ছে করে না। কোন ধরনের পোশাক পরতে পারি? অনুষ্ঠানে আমি শাড়ি পরাই পছন্দ করি। সেক্ষেত্রে কীরকম শাড়ি পরা ঠিক হবে?
পিয়াল ভৌমিক, ই-মেল মারফত

গরমে যতটা সম্ভব হালকা পোশাক পরুন। সুতি, খাদি,



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সারংয়ের সঙ্গে সুতির টপ

লিনেন ফ্যাব্রিক গরমের জন্য আদর্শ। স্টাইলিশ আবার পরেও আরাম। আপনি কোথায় যাচ্ছেন তার উপর অবশ্য নির্ভর করবে কেমন পোশাক পরা উচিত। কলেজ বা অফিসের জন্য চুড়িদার কুর্তা পরতে পারেন। গেট টুগেদার, বন্ধুদের সঙ্গে ডে আউটের জন্য টপের সঙ্গে সারং ট্রাই করতে পারেন। দেখতে অনেকটা স্কার্টের মতো হয়। আর অনুষ্ঠানের জন্য লিনেনের শাড়ি তো আছেই। আর যাই পরুন না কেন, দেখবেন যেন হালকা রঙের হয়। সাদা, অফ হোয়াইট, নীল, হালকা সবুজ, হলুদ গরমকালের জন্যে একেবারে পারফেক্ট।

মডেল: তিলোত্তমা
মেক-আপ: নূর আলম (বাবাই)
ফোন: ৯১৬৩২৯৭৩৮৬
কুর্তা, সারং-টপ:স্বতন্ত্র
ফোন: ৯৮৩১৮৪১৮১১
শাড়ি: সিল্ক মিটারস
ফোন: ৯৮৩১৭৮৮৯০১
ই-মেল: ninanandi1962@gmail.com
গয়না: করিশমা
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
ছবি: সোমনাথ রায়

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

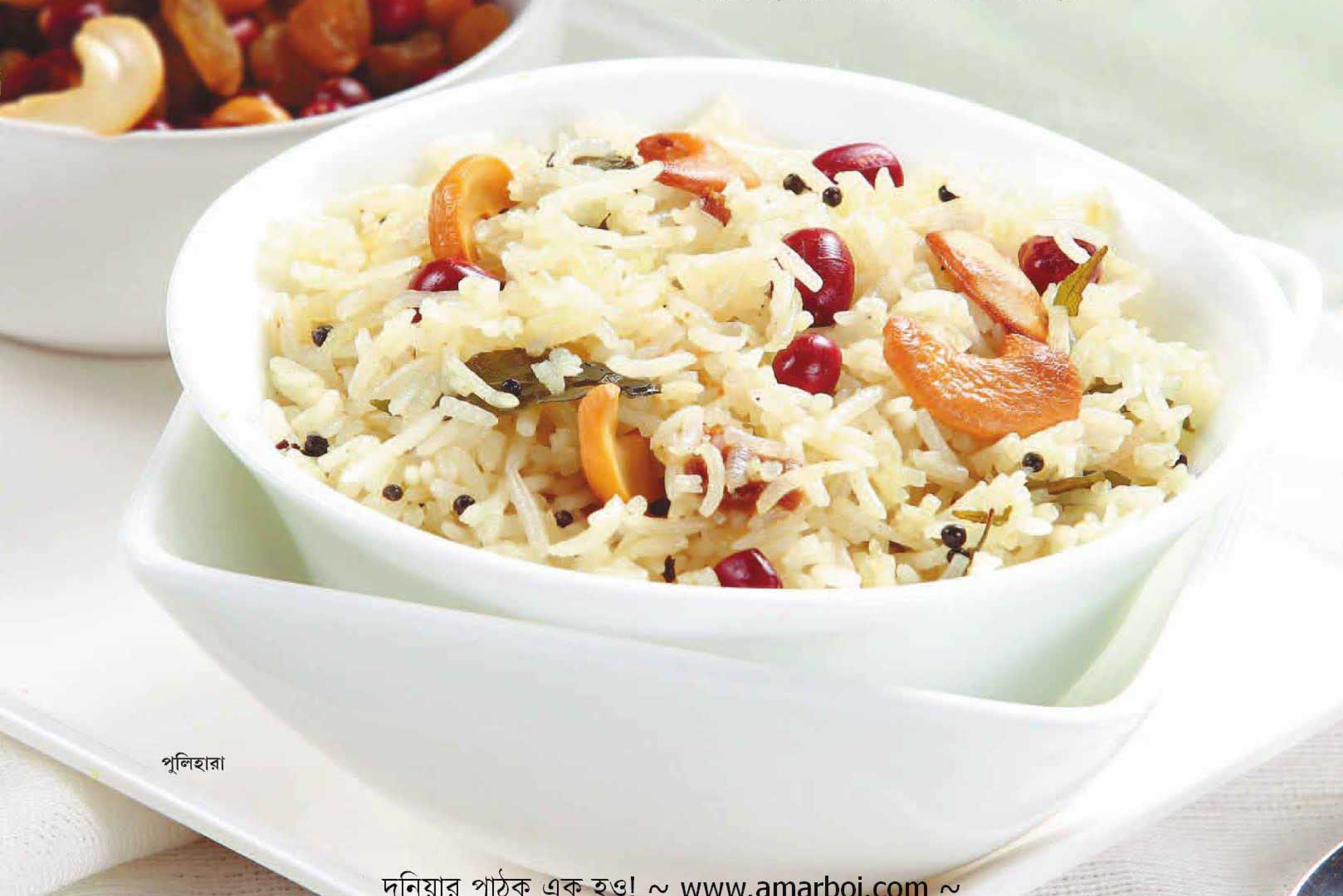
কারিপাতা, কাঁচা আম কিংবা করণ ফুল—বাহারি উপকরণে তৈরি ছ'টি দক্ষিণ ভারতীয় ভাতের রেসিপি। সহজ ও অভিনব। শেখালেন অনুরাধা দাস।

ভাতের নানারকম

পুলিহারা

উপকরণ: বাসমতী চাল ২০০ গ্রাম, গোটা সরষে ১/২ চামচ, কারিপাতা ১০-১২টা, শুকনো লঙ্কা ২-৩টে, কাঁচাবাদাম ২ চামচ, কাজুবাদাম ২ চামচ, চানা ডাল ১ চামচ, কিশমিশ ১ চামচ, তেঁতুলের ক্বাথ ২ চামচ, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল পরিমাণমতো, হলুদ সামান্য।

প্রণালী: বাসমতী চাল থেকে ঝরঝরে ভাত তৈরি করে নিন। প্রথমে ফ্রাইংপ্যানে সাদা তেল দিন। তেল গরম হলে



পুলিহারা

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



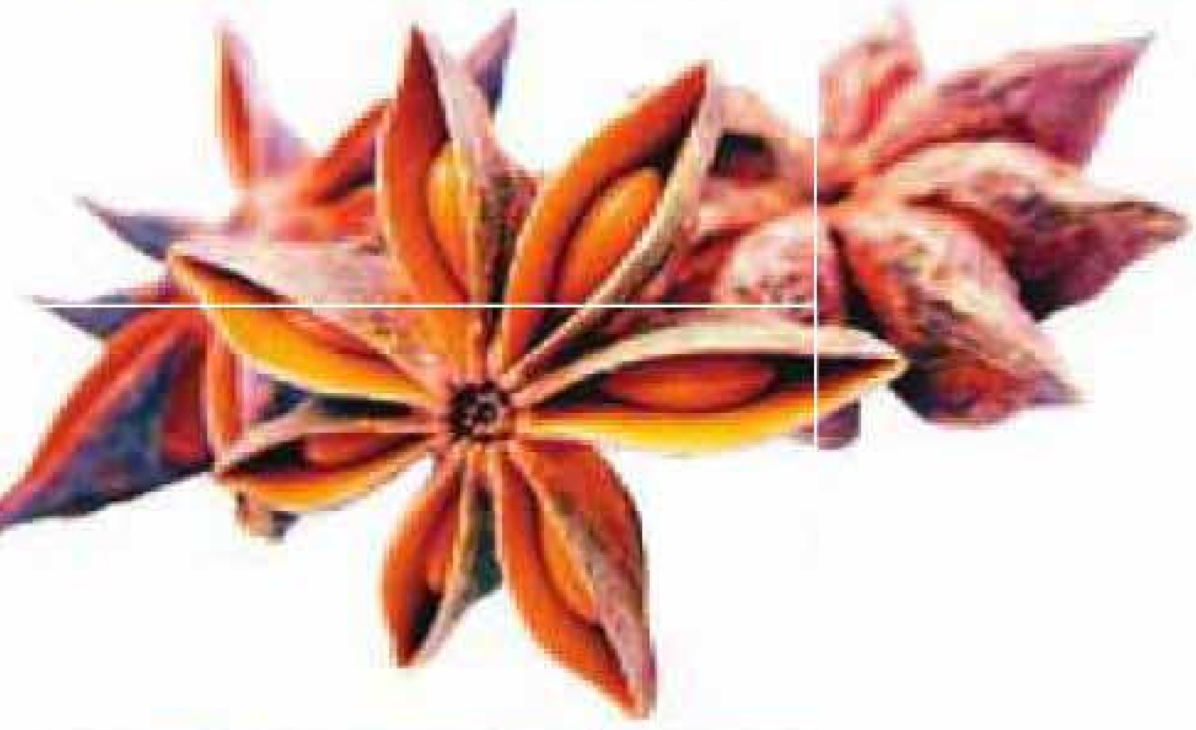
ম্যাঙ্গো রাইস

কাঁচাবাদাম, কাজুবাদাম ও চানা ডাল একে একে দিয়ে হালকা নেড়ে তুলে রাখুন। ওই তেলেই সরষে, কারিপাতা ও শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিয়ে তার মধ্যে বাসমতী চালের ভাত দিন। স্বাদমতো নুন, তেঁতুলের ক্বাথ ও সামান্য হলুদ দিয়ে ভালভাবে নেড়ে নিন। সবশেষে ভাজা বাদাম, কাজুবাদাম, চানা ডাল, কিশমিশ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

ম্যাঙ্গো রাইস

উপকরণ: বাসমতী চাল ২ ১/২ কাপ, কাঁচা আম ১টা (কুরানো), গোটা সরষে ১/২ চামচ, চেরা কাঁচালঙ্কা ৪-৫টা, কারিপাতা ১০টা, নুন স্বাদমতো, সাদা তেল সামান্য, পুদিনাপাতা সাজানোর জন্য।

প্রণালী: বাসমতী চাল থেকে ঝরঝরে ভাত তৈরি করে নিন। ফ্রাইংপ্যানে সাদা তেল গরম হলে সরষে, কারিপাতা ফোড়ন দিয়ে কোরানো কাঁচা আমটা দিন। হালকা নেড়ে বাসমতী চালের ভাত, স্বাদমতো নুন, চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে ভাল করে নেড়েচেড়ে নামিয়ে রাখুন। পরিবেশনের সময় ভাতের ওপর সবুজ কারিপাতা, চেরা কাঁচালঙ্কা, পুদিনাপাতা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



কার্ড রাইস

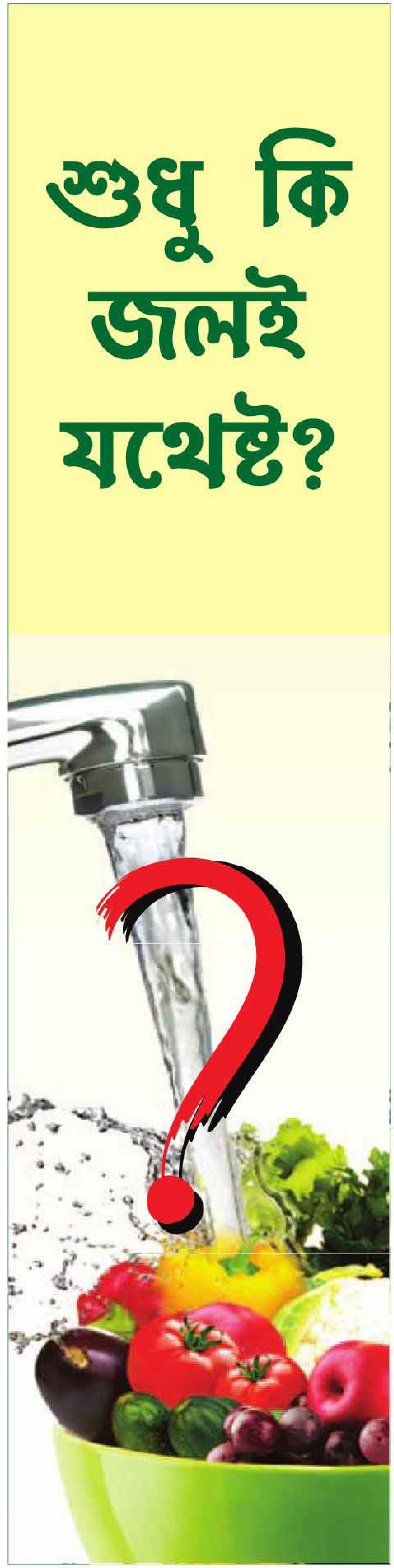
উপকরণ: বাসমতী চাল ২০০ গ্রাম, টক দই ৫০ গ্রাম, শুকনো লঙ্কা ২টো, কারিপাতা ৮-১০টা, গোটা জিরে ১/২ চামচ, গোটা সরষে ১/২ চামচ, নুন স্বাদমতো, আদা ১/২ ইঞ্চি (কুরানো), সাদা তেল সামান্য, মাখন ১ কিউব, চেরা কাঁচালঙ্কা ৫-৬টা।

প্রণালী: প্রথমে ফ্রাইংপ্যানে সাদা তেল দিন। তেল গরম হলে সরষে, জিরে ও কারিপাতা ফোড়ন দিন। ফোড়নের সুগন্ধ বেরলে কুরানো আদা, শুকনো লঙ্কা দিন। এবারে ভাত ও স্বাদমতো নুন দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। তারপর এরমধ্যে টক দই ও চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে আরও একটু সময় নেড়ে নিন। সবশেষে মাখন দিয়ে হালকা একটু নাড়াচাড়া



গরম তেলে পেঁয়াজকুচি দিয়ে পরিমাণমতো জল, পেপারকর্ন, লবঙ্গ ও তেজপাতা দিয়ে ফুটিয়ে নিন। তৈরি চটজলদি অনিয়ন স্টক।

সেলেব্রিটি ফুড কলামনিস্ট: ক্যারেন আনন্দ



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



কার্ড রাইস



পোঙ্গল খিচুড়ি

করে প্যান বন্ধ করে কিছুক্ষণ রাখুন। তারপর গরম গরম পরিবেশন করুন।

টোম্যাটো রাইস

উপকরণ: বাসমতী চাল ২০০ গ্রাম, টোম্যাটো মাঝারি মাপের ৪টে, গোটা সরষে ১ চা-চামচ, গোটা জিরে ১ চা-চামচ, গোলমরিচগুঁড়ো ১ ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, কারিপাতা ১০-১২টা, হলুদগুঁড়ো সামান্য, লঙ্কাগুঁড়ো ১/২ চামচ, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ১ চামচ, সাদা তেল সামান্য, আদা ১/২ ইঞ্চি (কুরানো)।

প্রণালী: বাসমতী চাল থেকে ঝরঝরে ভাত তৈরি করে নিন। কড়াইতে সাদা তেল গরম হলে একে একে সরষে, কারিপাতা ও কুরানো আদা দিন। সুগন্ধ বেরলে টোম্যাটো কুচি দিন। টোম্যাটো নেড়েচেড়ে তার মধ্যে নুন, সামান্য হলুদ, লঙ্কাগুঁড়ো,কাশ্মীরি লঙ্কা দিয়ে নেড়ে নিন। টোম্যাটো গলে গেলে ভাত, গোলমরিচগুঁড়ো দিয়ে নাড়াচাড়া করে নামিয়ে নিন।

পোঙ্গল খিচুড়ি

উপকরণ: গোবিন্দভোগ চাল ১ কাপ, মুগডাল ১ কাপ, ফোড়নের জন্য গোটা সরষে সামান্য, শুকনো লঙ্কা ৩-৪টে, আদাবাটা ১/২ চামচ, জিরেগুঁড়ো ১/২ চামচ, ধনেগুঁড়ো ১/২ চামচ, নুন স্বাদমতো, হিং সামান্য, তেঁতুলের ক্বাথ ২ চামচ, হলুদ ১/২ চামচ, লঙ্কাগুঁড়ো ১ চামচ, কাশ্মীরি লঙ্কাগুঁড়ো ১ চামচ, সাদা তেল ৫ টেবলচামচ।

প্রণালী: প্রেশার কুকারে সাদা তেল গরম হলে সরষে, জিরে, হিং, শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিন। ওই তেলে আদাবাটা, জিরেগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো, হলুদগুঁড়ো, লঙ্কাগুঁড়ো, তেঁতুলের ক্বাথ, নুন ও সামান্য জল দিয়ে মশলাটা কষে নিন। কষা হলে আগে থেকে ধুয়ে রাখা চাল ও ডাল দিয়ে অল্প নাড়াচাড়া করে ৫ কাপ উষ্ণ জল মেশান। প্রেশারের ঢাকা বন্ধ করে ১টা সিটি দিয়ে নামিয়ে নিন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



টোম্যাটো রাইস

কোকোনাট রাইস

উপকরণ: বাসমতী চাল ২ কাপ, তেজপাতা ২টো, দক্ষিণী মশলা করণফুল ১টা, নুন স্বাদমতো, নারকেলের দুধ ৪ কাপ, নারকেল কোরা সাজানোর জন্য, চেরা কাঁচালঙ্কা ৪-৫টা, সাদা তেল ৪ চামচ। মশলা পেস্টের জন্য: গোটা জিরে ১/২ চামচ, গোটা ধনে ১ চামচ, দারচিনি মাঝারি ১টা, লবঙ্গ ৩টে, পোস্ত ২ চামচ, শুকনো লঙ্কা ৩টে।

প্রণালী: মশলাগুলো শুকনো খোলায় ভেজে, মিক্সিতে সামান্য জল দিয়ে পেস্ট বানিয়ে নিন। কড়াইতে সাদা তেল গরম হলে তেজপাতা ও করণফুল ফোড়ন দিন। সুগন্ধ বেরলে মশলা পেস্ট দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। কষা হলে বাসমতী চাল দিয়ে আরও একটু নাড়ুন। তারপর নারকেলের দুধ, নুন, চেরা কাঁচালঙ্কা দিয়ে কম আঁচে ঢাকা দিয়ে রাখুন। ভাত হয়ে গেলে নারকেল কোরা দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।



কোকোনাট রাইস

যোগাযোগ: ০৯৮৬৪৯৫৯৫৩
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



স্মোকড হিলসা

সানন্দা রান্নাবান্না ২

শেফ্‌স স্পেশাল

আমিষ ও নিরামিষের চারটি অভিনব রেসিপির সন্ধান দিলেন 'ওহ ক্যালকাটা' রেস্তরাঁর এগজ়িকিউটিভ শেফ সুবীর কুমার দেব।





স্মোকড হিলসা

উপকরণ: ইলিশ মাছের ফিলে ১ টা, পাতিলেবুর রস ১ টেবলচামচ, কাসুন্দি ২০ গ্রাম, টোম্যাটো কেচাপ ৫০ গ্রাম, ফিশ সস ২৫ গ্রাম, হিকোরি স্মোকড সস ২০ গ্রাম, গোলমরিচগুঁড়ো ১৫ গ্রাম, রিফাইনড অয়েল ৫০ মিলি, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: লেবুর রস দিয়ে মাছের ফিলে ভাল করে মাখিয়ে নিন। ১০ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখতে পারলে ভাল হয়। স্টিলের পাত্রে একে একে কাসুন্দি, টোম্যাটো কেচাপ, ফিশ সস, হিকোরি স্মোকড সস, রিফাইনড অয়েল, গোলমরিচগুঁড়ো ও স্বাদমতো নুন নিন। সব মশলা ভাল করে মিশিয়ে নিন। এতে আগে থেকে ম্যারিনেট করে রাখা মাছের ফিলে দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। আরও ১৫ মিনিট ম্যারিনেট করে রাখুন। ট্রেতে মাছের ফিলে রেখে ফয়েল পেপার দিয়ে ভাল করে মুড়ে দিন। মাইক্রোওয়েভ আভেন ১৮০ ডিগ্রি সেলসিয়াসে প্রিহিট করে নিন। ম্যারিনেট করে রাখা ইলিশ মাছের ফিলে আভেনে ১৮ মিনিট রান্না করুন। আভেন থেকে সাবধানে বার করে ঠান্ডা হতে দিন। ছুরি দিয়ে ফিলে সামান্য চিরে সব কাটা বার করে নিন। তৈরি স্মোকড হিলশা। সবশেষে ইলিশ মাছের ফিলে প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে সিদ্ধ সবজি, ফ্রেঞ্চ ফ্রাই ও লেমন বাটার সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

সরষে মাংস

উপকরণ: মাটন ১ কেজি, পেঁয়াজ ৩০০ গ্রাম, আদা ২০ গ্রাম (বাটা), রসুন ২৫ গ্রাম (বাটা), কাঁচালঙ্কা ৫০ গ্রাম (বাটা), গরমমশলাগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, দই ১০০ গ্রাম, সরষে ৫০ গ্রাম (বাটা), সরষের তেল ২০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: মিক্সিতে পেঁয়াজ বেটে নিন। মাংস ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। পাত্রে দই নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। মাংসে একে একে আদাবাটা, রসুনবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা, দই, গরমমশলাগুঁড়ো, সামান্য সরষের তেল দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। মশলা মাখানো মাংস ফ্রিজে একঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। কড়াইতে সরষের তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে পেঁয়াজবাটা দিন। কম আঁচে কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করুন। পেঁয়াজ সোনালি

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~


সরষে মাংস

করে ভেজে নিন। পেঁয়াজ ভাজা হলে আগে থেকে ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিন। কম আঁচে ১৫ মিনিট নাড়াচাড়া করুন। প্রয়োজনে সামান্য জল দিতে পারেন। পাত্রে সরষেবাটা নিয়ে সামান্য জলে গুলে নিন। মাটন ভাল করে কষা হয়ে গেলে সরষেবাটা দিন। কম আঁচে কিছুক্ষণ ভাল করে নাড়াচাড়া করুন। স্বাদমতো নুন দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে দিন। মাটন ভাল করে সিদ্ধ হলে আঁচ থেকে নামিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন। ভাত বা পোলাও-র সঙ্গে গরম গরম সরষে মাংস দারুণ লাগবে।

ছানা-মোচার চপ

উপকরণ: মোচা ৪০ গ্রাম (কুচানো), কাঁচা লঙ্কাকুচি ১ চা-চামচ, গুঁড়ো চিনি ১/২ টেবলচামচ, জিরেগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আদার রস ১/২ চা-চামচ, ছানা ৫০ গ্রাম, মৌরিগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, আলু ১ টা (সিদ্ধ করা), ঘি ১ টেবলচামচ, নারকেলবাটা ২ টেবলচামচ, ধনেপাতাকুচি ১ টেবলচামচ, মেওয়া ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: পুর তৈরির জন্য একটা পাত্রে একে একে ছানা, মৌরিগুঁড়ো, গুঁড়ো চিনি ও মেওয়া নিয়ে ভাল করে মেখে আলাদা করে রেখে দিন। মোচা সিদ্ধ করে নিন। অন্য একটি পাত্রে মোচা, সিদ্ধ আলু নিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এতে কাঁচালঙ্কাকুচি,


আম আঙুরের চাটনি

জিরেগুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এতে আদার রস, নারকেলবাটা, ধনেপাতাকুচি ও স্বাদমতো নুন দিন। আরও একবার ভাল করে মেখে নিন। মোচার মিশ্রণটি অল্প করে নিয়ে মাঝখানে আগে থেকে তৈরি করে রাখা ছানার পুর ভরে গোল বলের আকারে গড়ে নিন। হাত দিয়ে সামান্য চেপে টিকিয়ার আকারে গড়ে আলাদা করে রাখুন। কড়াইতে ঘি দিয়ে আঁচে বসান। ঘি গরম হলে একটা একটা করে ছানা-মোচার চপগুলো দিয়ে দিন। আঁচ কমিয়ে চপের দু'পিঠ বাদামি করে ভেজে তুলে নিন। ব্যস তৈরি ছানা-মোচার


ছানা-মোচার চপ

চপ। টোম্যাটো সস ও স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন ছানা-মোচার চপ। গরম ভাতের সঙ্গেও দারুণ লাগবে।

আম আঙুরের চাটনি

উপকরণ: কাঁচা আম ১টা, আঙুর ২৫০ গ্রাম, হলুদবাটা সামান্য, সরষের তেল ৪ টেবলচামচ, চিনি ১/২ কাপ, জল ২ কাপ, নুন স্বাদমতো, জিরেগুঁড়ো ১ টেবলচামচ, গোটা সরষে ১ টেবলচামচ, আদাবাটা সামান্য।

প্রণালী: আম খোসা ছাড়িয়ে ছ'টুকরো করে নিন। আমের টুকরো সামান্য জল, হলুদগুঁড়ো ও নুন দিয়ে প্রেশার কুকারে ভাল করে সিদ্ধ করে নিন। কড়াইতে তেল দিয়ে আঁচে বসান। তেল গরম হলে গোটা সরষে দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করুন। সুগন্ধ বের হলে সামান্য নুন দিন। আরও কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করে আদাবাটা দিন। দু'মিনিট নাড়াচাড়া করুন। দু'কাপ জল দিন। এবার চিনি মেশান। আঁচ কমিয়ে ক্রমাগত নাড়তে থাকুন। মিশ্রণটি ঘন হয়ে এলে আঙুর ও আগে থেকে সিদ্ধ করে রাখা আম দিন। আঁচ কমিয়ে ঢাকা দিয়ে কিছুক্ষণ রান্না করুন। রস ঘন হয়ে এলে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। সবশেষে ওপরে জিরেগুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ০৩৩২২৮৩৭১৬১
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~





টাটকা ফলের পায়েস

পাঠিকার রান্নাঘর

অপর্ণা বসাক

সুমিষ্ট এই পদটির কদর গড়পড়তা বাঙালি বাড়িতে বহুযুগের। জন্মদিনে পায়েস খাওয়া তো প্রায় নিয়মে দাঁড়িয়ে গিয়েছে। অন্য স্বাদের পায়েস নিয়ে রইল চারটি নমুনা...

জন্মদিন বা কোনও শুভ অনুষ্ঠানে শেষপাতে যে না থাকলে পুরো আয়োজনটাই অসম্পূর্ণ থেকে যায়, সেই পায়েসও কিন্তু নানা রকমের হতে পারে। সনাতন চালের পায়েসের বাইরে বেরিয়ে ফল বা ম্যাকরনি দিয়েও দিব্যি বানিয়ে ফেলা যায় সুস্বাদু পায়েসের পদ। তবে যাঁরা পায়েসকে শুধুমাত্র শুভ অনুষ্ঠানের অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ বলেই মনে করেন, তাঁদের বলি, এই গরমে সুমিষ্ট, সুস্বাদু ও শীতল পায়েসের বিকল্প খুব একটা পাওয়া যাবে না! আপনাদের জন্য রইল চারটি ভিন্ন স্বাদের পায়েসের রেসিপি।

টাটকা ফলের পায়েস

উপকরণ: দুধ ৪০০ গ্রাম, বেদানা অর্ধেকটা, আম কয়েকটুকরো, আঙুর ১০-১২টা, কলা ২টো (টুকরো করে রাখা), আপেল ৪-৬ টুকরো, কমলালেবু ৫-৬ কোয়া, মধু ১ চা-



ম্যাকারনির পায়েস

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

চামচ, চিনি পরিমাণমতো, গুঁড়োদুধ ১-২ টেবলচামচ।

প্রণালী: প্যানে দুধ গরম করুন। পরিমাণমতো গুঁড়োদুধ মিশিয়ে নাড়াচাড়া করতে থাকুন। অনেকক্ষণ ধরে ফোটাতে থাকুন যাতে দুধ ঘন হয়ে আসে। দুধ যথেষ্ট ঘন হওয়া চাই। এবার আলাদা একটি পাত্রে সবরকম ফল (আম, আঙুর, কলা, আপেল, কমলালেবু) ছোটছোট টুকরো করে কেটে রাখুন। আপনি চাইলে অন্য ফলও ব্যবহার করতে পারেন। আগে থেকে ঘন করে রাখা দুধ কিছুটা পাতলা হয়ে এলে চিনি দিন। ভালো করে নেড়েচেড়ে নিন যাতে চিনি পুরোপুরি মিশে যায়। নামিয়ে ঠান্ডা করে নিন। ঠান্ডা হয়ে গেলে একে একে সব ফল দিন। এতে মধু দিয়ে হালকা নাড়াচাড়া করে নিন। সবশেষে কমলালেবুর টুকরো ও বেদানা ছড়িয়ে পরিবেশন করুন ফলের পায়েস।



কর্ন খেজুরের পায়েস

ম্যাকরনি পায়েস

উপকরণ: রাইস ম্যাকারনি ৫০ গ্রাম, দুধ ৫০০ গ্রাম, চিনি ১০০ গ্রাম, খোয়াক্ষীর ৫০ গ্রাম, কাজুবাদাম ১০ গ্রাম, এলাচ কয়েকদানা, ঘি পরিমাণমতো (ভাজার জন্য), চেরি কয়েকটা (সাজানোর জন্য)।

প্রণালী: প্যানে দুধ গরম করুন। অনেকক্ষণ ধরে দুধ ফুটতে দিন। আর একটি পাত্রে ঘি গরম করে নিন। তাতে রাইস ম্যাকরনি দিয়ে হালকা করে ভেজে নিন। দুধ ফুটিয়ে ঘন হয়ে এলে তাতে ভাজা ম্যাকারনি দিয়ে দিন। নেড়েচেড়ে পরিমাণমতো চিনি দিন। এতে কাজুবাদাম ও খোয়াক্ষীর দিয়ে আরও একটু নেড়েচেড়ে নিন। দুধ আরও কিছুটা ঘন হয়ে এলে নামিয়ে নিন। পুরোপুরি ঠান্ডা করে এলাচ আর চেরি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন একটু অন্য স্বাদের এই পায়েস।



আমসত্ত্বের পায়েস

কর্ন-খেজুরের পায়েস

উপকরণ: দুধ ৫০০ গ্রাম, মধু ১ চা-চামচ, কিশমিশ ১ চা-চামচ, কাজুবাদামকুচি ১ চা-চামচ, ভুট্টার দানা ৫০ গ্রাম, খেজুর ৫টা (কুচানো), নারকেলকুচি ২ টেবলচামচ, চিনি ১ টেবলচামচ।

প্রণালী: প্যানে দুধ আর কর্ন একসঙ্গে দিয়ে ফুটতে দিন। কিছুক্ষণ পরে কর্ন সিদ্ধ হয়ে এলে তাতে একে একে খেজুরকুচি, কিশমিশকুচি, নারকেল কোয়া দিন। হালকা নাড়াচাড়া করে নিন। এতে পরিমাণমতো চিনি দিন। কাজুবাদামও দেবেন। সব উপকরণ দিয়ে একসঙ্গে আরও একবার ফুটতে দিন। খেয়াল রাখবেন, দুধ খুব বেশি ঘন হবে না। নামিয়ে ঠান্ডা করতে দিন। ঠান্ডা হয়ে এলে মধু ও খেজুর সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

আমসত্ত্বের পায়েস

উপকরণ: দুধ ৫০০ গ্রাম, আমসত্ত্ব ২৫ গ্রাম, চিনি ৪ চা-চামচ, কিশমিশ গোটা দশেক, কাজুবাদাম ১০টা, গ্‌ ১০-১২টা।

প্রণালী: টাটকা আমসত্ত্ব ছোট ছোট টুকরো করে কেটে রাখুন। পেস্তা আর কাজুবাদামও ক চয়ে রাখুন। এবার প্যানে দুধ গরম করে নিন। ফোটাতে থাকবেন যতক্ষণ না ঘন হয়ে যাচ্ছে। মাঝেমধ্যে নাড়াচাড়া করে নেবেন। দুধ ভালোমতো ঘন হয়ে এলে পরিমাণমতো চিনি দিয়ে নাড়াচাড়া করে নিন। এতে একে একে কিশমিশ, কাজু, পেস্তা দিন। কিছুক্ষণ পরে দুধ আরও একটু ফুটিয়ে ঘন করে নামিয়ে নিন। কিছুক্ষণ রেখে দিন। ঠান্ডা হয়ে এলে আমসত্ত্ব মেশান। তৈরি হয়ে গেল আমসত্ত্বের পায়েস।

যোগাযোগ: ৯৮৩১৪০২২১১
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

'পাঠিকার রান্নাঘর' বিভাগে রেসিপি মনোনীত হলে, এবার থেকে সানন্দার ওয়েবসাইটেও সেই রেসিপি দেখতে পারেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sananda.in



যে কোনও অনুষ্ঠানে সব ধরনের খাবার পরিবেশিত হয়। সারা ভারতবর্ষে এদের সার্ভিস আছে। এদের অভিনব ইন্ট্যারঅ্যাক্টিভ ফুড স্টল এবং স্যালাড বার সকল পার্টিতেই প্রশংশিত হচ্ছে। রঙ্গন ও সুমন, আই এইচ এম, তারাতলা এবং জার্মানি থেকে হোটেল ম্যানেজমেন্টে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত।

এদের অতি জনপ্রিয় একটি মেনু হল ঃ
ওয়েলকাম ড্রিংকস ... গভর্নরস পাঞ্চ, কফি
স্যুপ ... চিকেন লেমন করিয়েন্ডার
স্টারটারস ... মাটন সাম্মি কাবাব, স্টাফড জালেপানো
মেন কোর্স ... অ্যাসর্টেড ইন্ডিয়ান ব্রেড, ডাল মাখনি, তাওয়া তাওয়ানচি, চিকেন তন্দুরি, অ্যাসর্টেড স্যালাড (৮-১০ রকমের স্যালাড বারে), ফ্রুট বাস্কেট, মোতি পোলাও, ফিস বেগম বাহার, মাটন হুসেইনি কারি, মিক্সড রায়তা, পাইনঅ্যাপল চাটনি, পাঁপড়
ডেসার্ট ... বাসকিন রবিনস্ আইসক্রিম (৬ রকমের ফ্লেভারে পার্লারে) পাটিসাপ্টার সঙ্গে ব্র্যান্ডি সস
দাম ৬১৫ টাকা (ডেসার্ট সহ), ৫৪০ টাকা (ডেসার্ট ছাড়া)

CONTINENTAL® CATERING SERVICES

কন্টিনেন্টাল কেটারিং সার্ভিসেস

৩৯, বালিগঞ্জ গার্ডেনস, কলকাতা-১৯
ফোন ঃ ২৪৪০-৮০০৬/১৫৫৬, ২৪৬০-০৫০৪
রঙ্গন নিয়োগী ঃ ৯৮৩০১৮৩৩৫৩
সুমন নিয়োগী ঃ ৯৭৩৩১১৭৪২৩
ওয়েবসাইট
www.continentalcatering.co.in
follow us in facebook

কন্টিনেন্টাল কেটারিং সার্ভিসেস এর নতুন রেস্টুরেন্ট • • •

আমার Kolkata
কলকাতা আছে কলকাতাতেই
Opening Shortly

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সকাল ন'টা। অফিসে যাওয়ার ব্যস্ততা। এই তাড়াহুড়োর সময়ে হঠাৎ বাড়িতে খোঁজ খোঁজ রব। চশমা খুঁজে পাচ্ছেন না। ডাইনিং টেবল থেকে শুরু করে কিচেন সর্বত্র তন্ন তন্ন করে খুঁজেও পাওয়া যাচ্ছে না। শেষ কোথায় রেখেছেন কিছুতেই মনে পড়ছে না। জাস্ট ব্ল্যাঙ্ক। তারপর পাওয়া গেল বাথরুমের র‍্যাক থেকে। আজ চশমা তো কাল মোবাইল, পরশু কোনও পরিচিতের নাম-ঠিকানা। এরকমটা আপনারও কি হামেশাই হয়ে থাকে? উত্তরটা আমাদের অনেকেরই, হ্যাঁ। তাহলে একটু ভাববার আছে বই কী! মেমরি স্কিলে বা আপনার স্মৃতিশক্তিতে একটুআধটু মরচে পড়তে শুরু করেছে যে। এটা ঠিকই বয়সের সঙ্গে সঙ্গে কিছুটা মেমরি লস হয়েই থাকে। ওটা একটা ফিজ়িওলজিকাল প্রসেস। কিন্তু জানেন কি তার আগেও এরকম হতে পারে? স্ট্রেস, মাল্টি-টাস্কিং, মুড ডিসটার্বেন্স, খাওয়াদাওয়ার হেরফেরের মতো জীবনযাপনের অভ্যেসগুলোই সাইলেন্ট কিলারের কাজ করে। এই নিঃশব্দ ঘাতককে সামলানোর একটি আলোচনা।



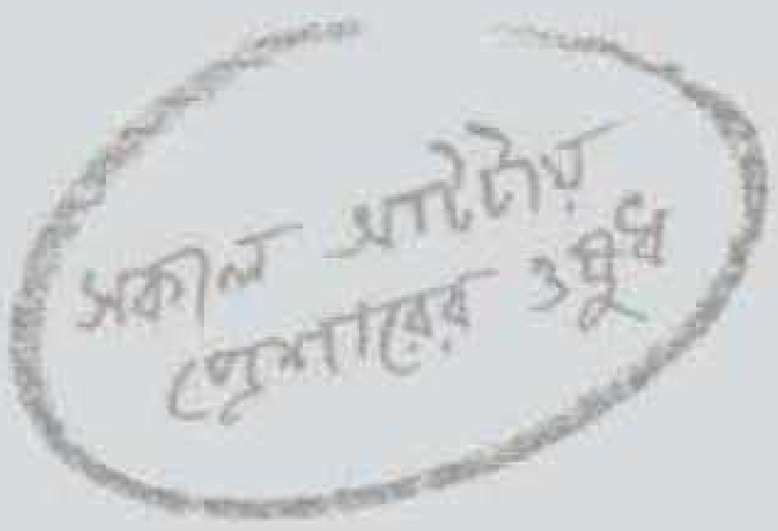
ঘুমের অভাব

সারাদিনের ক্লান্তি, স্ট্রেস সামলানোর পর বিছানায় শুলেই চোখের পাতা এমনিই জুড়ে আসে। তারপর একটা লম্বা গভীর ঘুম। ব্যস সকালে

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

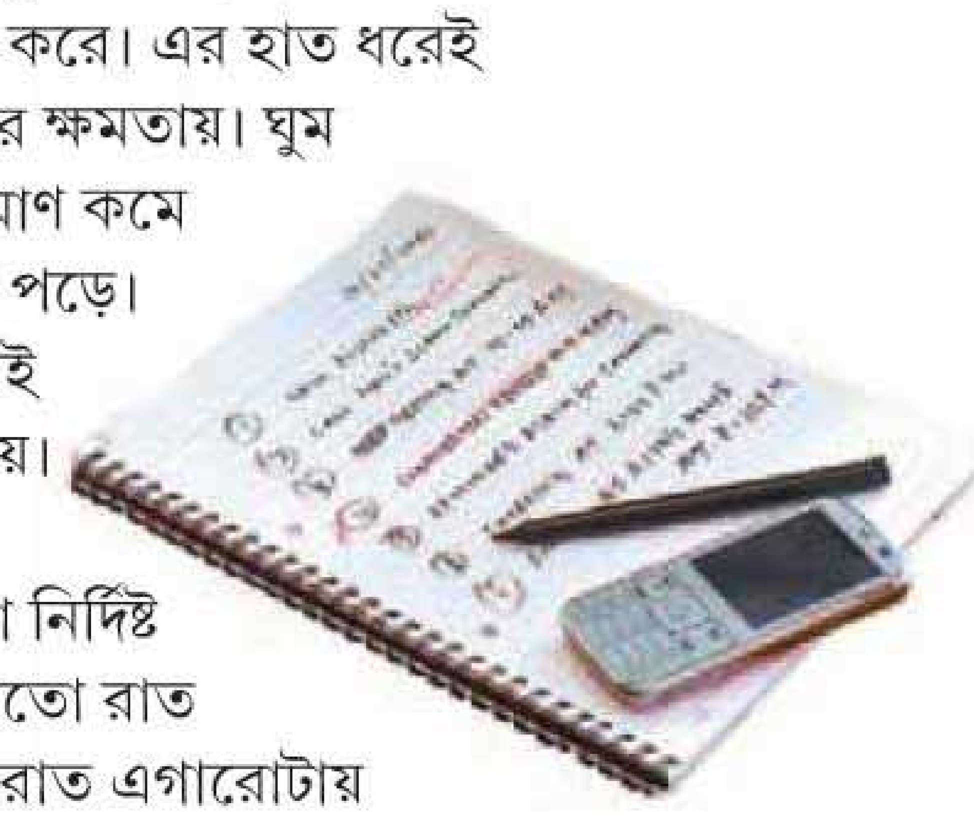
সুস্থ থাকুন, মনে রাখুন

শুধু বয়স হলেই মেমরি লস হবে, তা নয়। আপনার জীবনযাপনের অভ্যেসও মনে রাখার ক্ষমতার সঙ্গে আষ্টে-পৃষ্ঠে জড়িয়ে। তাই আর দেরি নয়। এখন থেকেই স্মৃতিশক্তি ঝকঝকে রাখার প্রস্তুতি নিন। লিখছেন অপরাজিতা পাণ্ডা।





উঠেই একেবারে ঝরঝরে। কিন্তু সব সময় তো এরকম নিয়ম মেনে ঘুম হয় না। সেদিন? ভাল করে ঘুম না হলেই, সকালে উঠে কেমন যেন একটা লাগে। আধঘুম চোখে জড়সড় ভাব, সবই অস্পষ্ট। কোন কাজটা সেদিন জরুরি, আর কোনটা না করলেও চলে—সব গুলিয়ে যায়। স্লিপ অ্যাপনিয়ার সমস্যা বা ঘুমে ব্যাঘাত ঘটলে মেমরি লস হতে পারে। অবস্ট্রাকটিভ স্লিপ অ্যাপনিয়া হলে ব্রেনের ম্যামিলারি বডির সাইজ় প্রায় ২০% কমে যায়, কারণ নিউরন লস হতে শুরু করে। এর হাত ধরেই মরচে পড়তে শুরু করে মনে রাখার ক্ষমতায়। ঘুম কম হলে ব্রেনে অক্সিজেনের পরিমাণ কমে যাওয়ায় স্মৃতিশক্তিতে তার প্রভাব পড়ে।



শুধু যথেষ্ট সময় ঘুমোলেই মেমরি লসের সমস্যা কমবে তা নয়। দরকার রেগুলেটেড স্লিপ। মানে চেষ্টা করা যাতে প্রত্যেকদিন একটা নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমনো সম্ভব হয়। রোজ হয়তো রাত একটায় ঘুমনো অভ্যেস, সেটাকে রাত এগারোটায় নামিয়ে আনতে প্রথমে একটু কসরত করতে হবে। কিন্তু তারপরে আপনার শরীরই একটা নির্দিষ্ট সাইকল ফলো করতে শুরু করবে। তখন চিন্তাধারা অনেক স্বচ্ছ মনে হবে, অ্যালার্ট থাকতে পারবেন, সহজেই দরকারি জিনিস মনে করতে পারবেন। ঘুমনোর আগে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান বা গরম দুধ খাওয়া কিংবা শান্ত পরিবেশের মতো চেনা থেরাপিগুলো ট্রাই করতেই পারেন। বালিশের ওপর এক দু ফোঁটা ল্যাভেন্ডার তেল ফেলুন। ল্যাভেন্ডার রিল্যাক্সড থাকতে সাহায্য করে।

আনহেলদি হার্ট

হার্টের অসুখ আর আর দুর্বল স্মৃতিশক্তি, দু'ক্ষেত্রেই রিস্ক ফ্যাক্টরসগুলো কিন্তু একরকম। এলডিএল কোলেস্টেরলের পরিমাণ বেশি হলে, এর সঙ্গে হাই ব্লাড প্রেশার ও আর্টারিতে ক্যালসিফিকেশন থাকলে. তা হার্টের অসুখ ও মেমরি লস দুটোর জন্যই দায়ী। এই সমস্যা রক্ত চলাচলে ব্যাঘাত ঘটায়, তাই ব্রেনে অক্সিজেন ও অন্যান্য নিউট্রিয়েন্টের সাপ্লাই কমে যায়। হাই কোলেস্টেরল অ্যালজ়াইমারস ডিজ়িজ়ের অন্যতম রিস্ক ফ্যাক্টর। তাই নিয়মিত কোলেস্টেরল চেক-আপ করানো দরকার। আর প্রেশার একবার নর্মালে আসলেই প্রেশারের ওষুধ বন্ধ করে দেওয়া ঠিক নয়। ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া দরকার। রক্ত সঞ্চালনে ব্যাঘাত ঘটলে ব্রেন ঠিকমতো ফাংশন করতে পারে না। কোলেস্টেরল

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



মাইন্ড গেমস

প্রাণায়াম করলে কর্টেক্সের গ্রোথ হয়। ব্রেনের এই অংশই মেমরি, ল্যাঙ্গুয়েজ, সেন্সরি প্রসেসিং নিয়ন্ত্রণ করে। প্রথমে ১০ মিনিট দিয়ে শুরু করুন। এমন কিছু নিয়ে মনঃসংযোগ করার চেষ্টা করুন, যেটা আপনার ভাল লাগে। সুদোকু, দাবা, ক্রসওয়ার্ড, কার্ড গেমস...এই ধরনের খেলায় বেশ খানিকটা মাথা খাটাতে হয়, এগুলো ট্রাই করুন। বই, খবরের কাগজ, ম্যাগাজিন। পড়া মানে একটা প্যারাগ্রাফ বুঝতে শেখা, তারপর সেটা অ্যানালিসিস করা ও একটা কনক্লুশনে আসা। এতে একসঙ্গে ব্রেন অনেকগুলো কাজ ধাপে ধাপে করতে শেখে। এছাড়া পড়ার আরও একটা ভাল দিক রয়েছে। নিত্যসঙ্গী স্ট্রেস, ডিপ্রেশন এগুলোর অনেকটাই কেটে যায় একটা ভাল বই পড়লে। মন ভাল হয়ে যায়।

নিয়ন্ত্রণ রাখতে ক্যানোলা, অলিভ, রাইস ব্র্যান, সর্ষের তেল সব ঘুরিয়ে ফিরিয়ে ব্যবহার করুন।

খাওয়াদাওয়ায় পুষ্টির অভাব

অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের অভাব, ভিটামিনের ঘাটতি আর অ্যানিমিয়া। স্মৃতিশক্তি দুর্বল করার জন্য এই তিনটি ব্যাপারই বড়সড় শত্রু। এর সঙ্গে গ্লুকোজ ইনটেক কীরকম হচ্ছে, সেটাও খেয়াল রাখা দরকার। কারণ গ্লুকোজ ব্রেনের এনার্জির প্রধান উপকরণ। তাই খাওয়াদাওয়ায় ঘাটতি হলে ব্রেনের কগনিটিভ ফাংশনও গোলমেলে হয়ে যায়। আপেলে ফ্ল্যাভনয়েড, পলিফেনল রয়েছে। দুটোই বেশ জোরদার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট নিউরোট্রান্সমিটার এর লেভেল বাড়াতে সাহায্য করে। আর নিউরোট্রান্সমিটার স্মৃতিশক্তি ভাল রাখে। আপেলের আয়রন অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ করে।



হরমোন ইমব্যালেন্স

হাইপোথায়রয়ডিজ়ম কনসেনট্রেশন ও রেজিস্ট্রেশনে অসুবিধে তৈরি করে। মন দিয়ে কাজ করতে, কোনও কিছু বুঝতে সমস্যা হয়। পেরিমেনোজ়ের সময়ে ইস্ট্রোজেন লেভেল কমে গেলে তখন সমস্যা হতে পারে। বছরে একবার হরমোন লেভেল চেক করার চেষ্টা করুন। বেশি তারতম্য হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

সেডেন্টারি লাইফস্টাইল

খাওয়াদাওয়া, ঘুম আর সারাদিন বসে কাজ। রোজকার এই রুটিন হলে মনে রাখার ক্ষমতা কমতে পারে। ফিজ়িকাল অ্যাক্টিভিটি সাময়িকভাবে স্ট্রেস হরমোন বাড়ায় ঠিকই, কিন্তু তারপরে স্ট্রেস হরমোন থিতু হয়ে এন্ডোরফিন রিলিজ় করে। এন্ডোরফিন ব্রেন 'অ্যালার্ট' রাখে। এক্সারসাইজ় ব্রেনের নিউরোট্রফিক লেভেল বাড়ায় যা অ্যালজ়াইমার্স ঠেকাতে ভাল। অ্যাক্টিভ থাকলে ব্রেনও সক্রিয় থাকবে, এটা ভুলে যাবেন না।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: ওয়েস্টসাইড, ক্যামাক স্ট্রিট
ফোন: ২২৮১৭৩১২
লোকেশন: ক্লাব ইকোভিস্তা বাই কনক্লেভ
ফোন: ২৫৬৯৩৮০০/৩৮১২
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

তলপেটের মেদ কমাতে





তলপেট ও শরীরের নিম্নাংশ ক্রমশ ভারী হয়ে যাচ্ছে? কোন এক্সারসাইজ় করলে উপকার পাবেন, জানাচ্ছেন ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ৩০ বছর। আগে আমার খুব সুন্দর ফিগার ছিল। কিন্তু গত এক বছরে আমি ভীষণ মোটা হয়ে গেছি। বিশেষ করে তলপেট ও শরীরের নিম্নাংশ প্রচণ্ড ভারী হয়ে গেছে। কী করলে আমি আবার আগের মতো সুন্দর ফিগার পাব? প্লিজ় কিছু সহজ এক্সারসাইজ় জানান। যেগুলো আমি বাড়িতে করতে পারব।
সোমদত্তা পাল, মহেশতলা

মহিলাদের অনেকসময়ই তলপেট ও শরীরের নিম্নাংশ ভারী হয়ে যায়। এই নিয়ে চিন্তা করবেন না। তলপেট ও শরীরের নিম্নাংশের মেদ কমানো কিন্তু এমন কিছু কঠিন কাজ নয়। আপনাকে শুধু সচেতন থাকতে হবে। তলপেট ও শরীরের নিম্নাংশের অতিরিক্ত মেদ কমাতে যোগাসন সবচেয়ে ভাল অপশন। আর যোগাসনের প্লাস পয়েন্ট অনেক। আপনি বাড়িতে বসেই সহজে করতে পারবেন। তবে যোগাসন শুরু করার সময় কয়েকটা কথা মাথায় রাখবেন। প্রথমেই খুব দ্রুত কোনও কিছু করতে যাবেন না। জোর করে কিছু করতে গেলে অনেকসময়ে চোট লাগার সম্ভাবনা থেকে যায়। যোগাসন শুরু করার আগে একটু ওয়র্মআপ করে নিন। এতে শরীরের জড়তা কেটে যাবে। আর হ্যাঁ, এক্সারসাইজ় একবার শুরু করলে, কিন্তু নিয়মিত করতে হবে। একদিন করলাম, তারপর দু'দিন করলাম না, অনিয়মের কিন্তু কোনও জায়গা নেই। এবার আসি কিছু এক্সারসাইজ়ের কথায়। মাটিতে লম্বা হয়ে শুয়ে পড়ুন। হাত দু'টো ভাঁজ করে ঘাড়ের পিছনে দিন। এবার দু'পা ভাঁজ করুন। খেয়াল রাখবেন, পায়ের পাতা যাতে মাটি স্পর্শ করে। এবার আস্তে আস্তে শরীরের ওপরের অংশ (কাঁধ ও বুক) মাটি থেকে ওপরে তোলার চেষ্টা করুন। এইভাবে যতক্ষণ সম্ভব থাকুন। তারপর প্রথম অবস্থায় ফিরে আসুন। প্রথমে আটবার করুন। এরপর আস্তে আস্তে ২৪ বার করুন। এটা রপ্ত হয়ে গেলে পা দু'টো সোজা করে দিন। এবার আগের মতোই বুক ও কাঁধ মাটি থেকে ওপরে তোলার চেষ্টা করুন। একই সঙ্গে পা দু'টোও মাটি থেকে যতটা সম্ভব ওপরে তুলুন। প্রয়োজনে দু'হাত হাঁটুর কাছে রেখে সাপোর্ট দিতে পারেন। প্রথমে অল্প সংখ্যায় করুন। তারপর অভ্যস্ত হয়ে গেলে আস্তে আস্তে সংখ্যা বাড়ান। এই কয়েকটা নিয়ম মেনেই দেখুন না, সুফল পাবেনই।
যোগাযোগ: ০৯৮১০৪৯৩৩১৩



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



মানসীর প্রথম স্বামী চিত্রশিল্পী দেবরাজ সিংহরায় দীর্ঘদিন বাদে দিল্লি থেকে কলকাতায় এসেছে এ শহরে অনুষ্ঠিতব্য তার এগজিবিশন উপলক্ষে। এগজিবিশন ঘুরে এসেছে মানসী ও তার মেয়ে কলেজে পড়ানো আঁচল। এটা নিয়ে মোটেই খুশি নয় মানসী। তার মনে হয়, মায়ের অভিমান ও মনোকষ্টটা মেয়ে একটুকুও বোঝে না। বড্ড যাতনা গিচ্ছে আঁচল। আজ যে দেবরাজের কাছে যাবে, মাকে একবার জানাল না পর্যন্ত! ফিরেও কি বলেছে? কী এমন পাপ করেছে মানসী, যে তাকে এমন কষ্ট দেয় আঁচল! নাকি ষষ্ঠেন্দ্রিয় দিয়ে বুঝে ফেলেছে, দেবরাজের প্রতি তার মা'র ঘৃণাটা নিখাদ নয়! মানসীর মনে হয়, মেয়েটার বিয়ে হয়ে যাওয়াই বুঝি ভাল। চোখের আড়াল হলে হয়তো মানসীর একটু স্বস্তি আসবে। তারপর...

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

এই মোহ মায়া

পর্ব ৭

অসীমের পরনে ধোপদুরস্ত পাজামা পাঞ্জাবী। কাঁধে পরিপাটি ভাঁজ করা শাল। পায়ে কোলাপুরি চপ্পল। চোখে ওজনদার কালো ফ্রেমের চশমা। টাক সহ তার নিখুঁত কামানো গোলগাল মুখখানা চকচক করছে। বেঁটেখাটো চেহারাটি থেকে ব্যক্তিত্ব বিচ্ছুরিত হচ্ছে যেন। বোঝার জো নেই, রাতদুপুর অবধি এই ফ্ল্যাটে বসে আকণ্ঠ মদ্যপান করেছে সে।

দেবরাজ অবাক মুখে বলল, "তুই? হঠাৎ?"

"মানে?" অসীম যেন ততোধিক অবাক, "তুই রেডি হোসনি যে বড়?"

"কিসের জন্য?"

"বা রে, বেরোবি না? কাল রাত্তিরে অত কথা হল... আমরা চণ্ডীপুর যাব...! প্রথমটায় গাঁইগুঁই করছিলি, পরে রাজি হয়ে গেলি... বলে গেলাম দশটার মধ্যে আসব..."

যাহ, এ সব কথা হয়েছে নাকি? কিছুই মনে পড়ছে না। রবিবার রাত্রে তারা বন্ধুবান্ধবরা মিলে হল্লাগুল্লা করার সময়ে অসীম তাকে চণ্ডীপুরে নিয়ে যাওয়ার জন্যে ঝুলোঝুলি করছিল বটে, কাল রাতেও বোধহয় প্রসঙ্গটা তুলেছিল, কিন্তু দেবরাজ সায় দিয়েছিল কি? সুরার ঘোরে তখন সে কী বলেছে, তা কি স্মরণ করা সম্ভব?

দেবরাজ অপ্রস্তুত স্বরে বলল, "আমায় ছেড়ে দে রে ভাই। আজ আমি পারব না।"

"তা বললে হয় নাকি? নীচে সবাই গাড়িতে তোর জন্য ওয়েট করছে..."

"সবাই মানে? আর কে কে আছে?"

"গেলেই দেখতে পাবি।" অসীম ঘড়ি দেখল, "আমায় ঝুল দিস না বাপ। দাড়িটা কামিয়ে নিয়ে চল।"

এ তো মহা ফাঁপরে পড়া গেল! ঘাড় চুলকোতে চুলকোতে দেবরাজ বলল, "কিন্তু আমি যে একটা অন্য প্রোগ্রাম করে ফেলেছি। মানিকতলায় যেতে হবে। বনোর বাড়ি।"

"ও, বনানী? কাল ওর বাড়ি যাবি। ফোন করে ওকে বলে দে। আমার সঙ্গে যাচ্ছিস শুনলে ও কিচ্ছু মাইন্ড করবে না।"

"তবু...বিকেলে এগজিবিশন... অদ্দূর যাব.."

"নখড়া করিস না। যেতে আসতে চার ঘণ্টা, ওখানে বড়জোর ঘণ্টা দুই... পাঁচটার মধ্যে তুই মম্‌তার কোলে ফিরে আসবি।" দেবরাজের হাতে মৃদু চাপ দিল অসীম। উপরোধের সুরে বলল, "আমার মানটা রাখ। সবাইকে বললাম, আমার দিল্লিপ্রবাসী শিল্পীবন্ধু দেবরাজ সিংহরায়ও আজ আমাদের সঙ্গী হবে... এখন তুই যদি

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

বাঙ্ক করিস...”
“তা আমি গিয়ে সেখানে করবটা কী? কিছুই জানি না, কারওকে চিনি না...”
“গেলেই চেনাজানা হবে। আর তোকে তো বলেইছি, কাজ তেমন কিছু নেই। জাস্ট অসহায় লোকগুলোর অভিযোগ-টভিযোগ শোনা, কী অত্যাচার চলছে তা স্বচক্ষে দেখা, আর মুখের কথা খসিয়ে মানুষগুলোকে একটু ভরসা জোগানো, ব্যস।” অসীম আবার কব্জিতে চাপ দিল, “প্লিজ আয়।”
খানিক আগে বনো এই শব্দ দুটোই উচ্চারণ করেছিল না? প্রায় তখনকার মতোই নিরুপায় বোধ করল দেবরাজ। অসীমকে নীচে যেতে বলে বাথরুমে এল। ঝটাঝট সেফ্টি রেজার বোলাল গালে। টুক করে স্নানটা সেরে নেবে ভেবেও মন বদলাল। জিন্সের ওপর একটা লম্বা ঝুলের পাঞ্জাবী গলিয়ে বেরিয়ে এল ফ্ল্যাট ছেড়ে।
গেটের সামনে একটা বড়সড় গাড়ি অপেক্ষমাণ। অসীম আর ড্রাইভার ছাড়া আরও তিনজন সেখানে মজুত। দুই পুরুষ, এক মহিলা। অসীমই আলাপ করিয়ে দিল। ঝাঁকড়া চুল বছর পঁয়তাল্লিশের প্রমিত তালুকদার নাকি এক বিশিষ্ট নাট্যকর্মী, কাঁচাপাকা চুল গাট্টাগোট্টা সমীরণ ঘোষ সাহিত্যিক, প্রবীণা সুলেখা নন্দী প্রাক্তন অধ্যাপিকা। আপাতচোখে মানুষগুলোকে মন্দ লাগল না, দেবরাজ হাসিমুখে উঠে পড়েছে গাড়িতে।
বয়োকনিষ্ঠ হওয়ার অপরাধে গাড়ির পিছন দিকটায় বসেছে প্রমিত। ড্রাইভার স্টার্ট দিতেই আড়াআড়ি সিটে পা তুলে দিয়ে সে নাটুকে গলায় বলে উঠল, “দুগ্গা, দুগ্গা।”
অসীম সামনের সিটে, ড্রাইভারের পাশে। ঘাড় ঘুরিয়ে হাসতে হাসতে বলল, “শুভযাত্রার সিগনাল দিচ্ছ?”
“উঁহু। অক্ষত ফেরত আসার মনোবাসনাটা জ্বালিয়ে রাখলাম।”
দেবরাজ মাঝের সিটে, জানলার ধারে। সামান্য বিস্মিত স্বরে বলল, “কেন, গণ্ডগোলে পড়ার আশঙ্কা আছে নাকি?”
পাশেই উপবিষ্ট সমীরণ বলল, “আরে, না না। প্রমিত কাল্পনিক টেনশন তৈরি করতে ভালবাসে।”
“মোটেই কাল্পনিক নয় সমীরণদা। দেখলেন না, অজেয় আমায় সেদিন কীভাবে থ্রেট করছিল!”
“তুমিও তো ওকে জব্বর দিয়েছ। প্লাস সুলেখাদি এমন পয়েন্ট বাই পয়েন্ট অ্যাটাক করছিলেন...। আমার গিন্নি তো বলছিল, টিভিতে সেদিন অজেয় নো হোয়্যার হয়ে গিয়েছিল।”
“আরে বাবা, সরকারের চামচাবাজি করলেই হবে? স্পেডকে স্পেড বলতে কিসের পরোয়া? দ্বৈপায়নের মতো বেরিয়ে এসো। গলা ওঠাও।”
“সত্যি, দ্বৈপায়নবাবু দেখালেন বটে। সরকার তো ওঁকে কম কিছু দেয়নি। এই অ্যাকাডেমির হর্তাকর্তা, ওই ইউনিভার্সিটির ই-সি মেম্বার...। শুনছিলাম, ওঁকে নাকি যাদবপুরের ভি-সি করা হবে।”
“সে চান্স আর নেই। যা গাল দিয়েছেন গভর্নমেন্টকে! ফলস কেস-টেসে ওঁকে না ঝুলিয়ে দেয়। দেখলেন না, রাহুল মজুমদারের এগেনস্টে কেমন তহবিল তছরুপের খাঁড়া তুলেছে!”
কথোপকথনের কিছুই প্রায় মগজে ঢুকছিল না দেবরাজের। এ রাজ্যের সাম্প্রতিক পরিস্থিতি নিয়ে আলোচনা চলছে, এটুকুই যা আন্দাজ করা যায়। তবে নামগুলো তার একদমই অচেনা। এই যে, অসীম ছাড়া আরও তিনজন চলেছে সঙ্গে, এরাও নিশ্চয়ই এ রাজ্যে মোটামুটি বিখ্যাত। কিন্তু এদেরই কি নাম আগে জানত দেবরাজ? একমাত্র প্রমিতের নামটাই বোধহয় পুরোপুরি অপরিচিত নয়। গত পুজোয় দিল্লিতে নাটক করতে গিয়েছিল সম্ভবত। তখনই বুঝি কানে এসেছে। সে যখন কলকাতায় ছিল, তখনকার সব ইন্টেলেকচুয়ালরা কোথায় এখন? কারা কোন পক্ষে? সরকার? না এগেনস্ট পার্টি? নাতি তারাও দ্বিধাবিভক্ত? তাই হবে হয়তো। একটু উঁচুতে ওঠা বাঙালিরা তো একমত হয় না কখনও।
গাড়ি দ্বিতীয় হুগলি সেতু পেরোচ্ছে। একটু দূরেই বাঁক নিয়েছে গঙ্গা। খিদিরপুর বন্দরের জাহাজের মাস্তুল আবছা আবছা দৃশ্যমান। অনেকটা যেন রেনোয়ার ছবি।
হঠাৎই পিছন থেকে প্রমিতের গলা, “আপনি কি বোর হচ্ছেন দেবরাজদা?”
“না না, আপনাদের গসিপ শুনছি তো।”
“স্রেফ গালগপ্পো মনে হল দাদা? প্রায় আড়াই তিন যুগ ধরে ক্ষমতার পাল্লা এক দিকে হেলে থাকলে কী সর্বনাশ যে হয়, তা যদি টের পেতেন! সর্বত্র শুধু দলবাজি আর গাজোয়ারি।”

> “বাঙালিদের নিয়ে ওখানে হাসাহাসি হয় বেশি। ওরা বলে, পসচিম বংগালমে স্রিফ এক হি ওয়ার্ড চলতা হ্যায়। না। নেহি।”

“বিদেশে তো থাকি না, সবই কানে আসে।”
“আপনাদের দিল্লিতেও নিশ্চয়ই এখানকার ব্যাপার স্যাপার নিয়ে খুব তুফান ওঠে?”
“খুব একটা না। বাঙালিদের নিয়ে ওখানে হাসাহাসি হয় বেশি। ওরা বলে, পসচিম বংগালমে স্রিফ এক হি ওয়ার্ড চলতা হ্যায়। না। নেহি। সব্বাই চার বছর বয়স থেকে ইংরিজি শিখছে, এখানে ইংরিজিতে না। সবাই যখন কম্পিউটার চাইছে, এখানে কম্পিউটারে না। নয়ডা ফরিদাবাদ গাজিয়াবাদে ওয়ার্কাররা লাফিয়ে লাফিয়ে প্রোডাকশান বাড়াচ্ছে। কিন্তু এখানে? ওই, না। মানছি না, মানব না। চলছে না, চলবে না। দিচ্ছি না, দেব না। করছি না, করব না। এটাই হচ্ছে বাঙালির স্ট্যান্ডার্ড কালচার।”
বলতে বলতে দেবরাজ হো হো হেসে উঠল, “এই যে দেখুন, গাড়িটা চলছে...। আমাদের ড্রাইভার সাহেব স্পিড তুলতে পারছেন কি?”
“উঁহু। কেন?”
“হয় রাস্তা ভাঙা, নয় হঠাৎ হঠাৎ বাম্প। অর্থাৎ সেই না আঙুল উঁচিয়ে রয়েছে পদে পদে। ...অ্যাম আই রং?”
কয়েক সেকেন্ড সকলেই চুপ। তারপর অসীম বলে উঠল, “তুই অনেকটাই ঠিক। তাই না আমরা একটা বদল চাইছি?”
“কিসের?”
“সরকারের। এরা এখন পুরোদস্তুর অপদার্থে পরিণত

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

হয়েছে। গায়ের জোর ছাড়া আর কিচ্ছু বোঝে না।”

“শুধু গভর্নমেন্ট চেঞ্জ হলেই হবে? কী জানি!” দেবরাজ ঠোঁট উল্টোল, “আমার তো মনে হয়, বাঙালির বেসিক অ্যাটিটিউডটারই পরিবর্তন প্রয়োজন।”

“হবে, হবে, সব হবে। কটা দিন যেতে দে, অ্যাসেম্বলি ইলেকশনটা হোক। তারপর রাজ্যটাকে আমরা বিলকুল পাল্টে দেব।”

“পারলেই ভাল। আমরা তাহলে দিল্লিতে একটু মুখ দেখাতে পারি।” দেবরাজ মিটিমিটি হাসছে, “তবে কী জানিস তোরা সরকার বদলালেই এ রাজ্যের মানুষগুলো শ্যাম থেকে রাম হয়ে যাবে, এমনটা ভাবা...”

“তুইই কিন্তু এবার নেগেটিভ কথা বলছিস!”

“উনি যাই বলুন, শুনতে কিন্তু বেশ লাগছে।” প্রতিম ফুট কাটল, “দেবরাজদা, আপনি খুব স্ট্রেট ফরোয়ার্ড। আপনার মিসেস কিন্তু মোটেই আপনার মতো নয়।”

“মিসেস?” দেবরাজ ঘুরে তাকাল, “আমার?”

“হ্যাঁ। পুনম ম্যাডাম। কলকাতার নাট্যোৎসবে এসেছিলেন, আলাপ হয়েছিল। উনি এত নরম ভাবে কথা বলেন!”

“পুনম আমার মিসেস টিসেস নয়। আমরা দু’জনে জাস্ট একসঙ্গে থাকি।”

কথাটার ধাক্কায় প্রতিম পলকের জন্য অপ্রতিভ। পরমুহূর্তে হেসে বলল, “ওই হল। আপনারা দু’জন তো স্বামী-স্ত্রী’র মতোই আছেন।”

“ওই মতোটুকুই সত্যি। আমাদের মধ্যে কোনও মেটাফিজিকাল ইয়ে টিয়ে নেই। সবটাই ফিজিকাল।”

অসীম ছাড়া দেবরাজের বাকি তিন সহযাত্রী যেন কেঁপে উঠল কথাটায়। সমীরণ অপাঙ্গে দেখল সুলেখাকে। সুলেখার দৃষ্টি ঘুরে গেছে বন্ধ কাচের ওপারে। প্রমিতের চোখ জোড়া দেবরাজের দিকে স্থির। তাদের মৃদু চাঞ্চল্যটুকু উপভোগই করছিল দেবরাজ। ন্যাকা ন্যাকা ভাবের কথা তার আসে না। তাতে দেবরাজকে কে কী ভাবল, দেবরাজের বয়েই গেল।

বম্বে রোডে পড়ল গাড়ি। এবার পথ বেশ মসৃণ, চারচাকা ভালই গতি নিয়েছে। দু’ধারে জনপদ, লোকজন যেমন তেমন পারাপার করছে, হঠাৎ হঠাৎ সাইকেল এসে যাচ্ছে সামনে, অমনি ঠোক্কর খাচ্ছে গতি।

তবু মন্দ লাগছিল না দেবরাজের। শহর থেকে বেরিয়ে একটা আউটিং মতো হচ্ছে, এ যেন উপরি পাওনা। সঙ্গে একটা বোতল থাকলে সফরটা জমে যেত। অসীমের ঝোলায় আছে নাকি? জিজ্ঞেস করবে? উঁহু, ব্যাটা আজ যা পূতপবিত্র হয়ে দেশোদ্ধারে বেরিয়েছে, শুনলে হয়তো কানে আঙুল দেবে। তাছাড়া এই আধচেনা দলটির, বিশেষত অধ্যাপিকা মহিলার পানটানের ব্যাপারে ট্যাবু থাকতে পারে।

বরং যে উদ্দেশ্যে চলেছে, সেটা নিয়েই দু-চারটে কথা চালানো যাক। দেবরাজ অসীমকে জিজ্ঞেস করল,

মন্দ লাগছিল না দেবরাজের। শহর থেকে বেরিয়ে একটা আউটিং মতো হচ্ছে, এ যেন উপরি পাওনা। সঙ্গে বোতল থাকলে সফরটা জমে যেত।

“চণ্ডীপুরে অত্যাচার টত্যাচার হচ্ছে তো শুনলাম। কিন্তু ওখানকার এগজ্যাক্ট সমস্যাটা কী?”

সুলেখা ঘাড় বেঁকিয়েছে, “সে কী? দুনিয়াশুদ্ধু লোক জানে, আর আপনি জানেন না?”

“আমি একটু আনপড় টাইপ আছি। খবরগুলোর হেডিং দেখি, ভেতরে ঢুকতে পারি না।” দেবরাজ হাল্কা ভাবে বলল, “শুনেছি, কী একটা কেমিক্যাল ফ্যাক্টি হবে...”

“উঁহু, একটা নয়। সিরিজ অফ কারখানা।” সমীরণ বিজ্ঞ সুরে বলল, “আজকাল এর নাম হয়েছে কেমিক্যাল হাব। অনেকগুলো মাল্টি ন্যাশনাল কোম্পানি ওখানে আসতে আগ্রহ জানিয়েছে।”

“সে তো ভাল কথা। চণ্ডীপুরের লোকদের সঙ্গে বিরোধ বাধল কেন?”

“ওফ, তোকে কতবার বলব, ওই হাব করার জন্য গভর্নমেন্ট বেশ কয়েকটা গ্রামের লোকজনকে উৎখাত করতে চায়। কিন্তু গ্রামবাসীরা সাত পুরুষের ভিটেমাটি ছেড়ে নড়তে নারাজ।” অসীম নড়ে বসেছে, “এই দিয়ে শুরু। গ্রামের মানুষদের প্রতিবাদ মানল না সরকার, গুলি-টুলি চলেছে, বারোজন মারা গেল, তাতেও দমাতে পারেনি বলে পার্টির গুণ্ডা লেলিয়ে নানাভাবে টর্চার চালাচ্ছে...”

“শুধু ভিটে বাঁচাতেই এত যুদ্ধ?”

“সেটাই মেন। তবে... কেমিক্যাল ইন্ডাস্ট্রি হচ্ছে বলেই আরও বেশি আপত্তি।”

“কেন? কেমিক্যাল বানানো কি খারাপ? বিদেশের ওপর নির্ভরতা কমবে, এতে তো দেশেরই লাভ।”

“কত ক্ষতিকর রাসায়নিক ওখানে বানানো হবে আপনি জানেন?” সমীরণ গম্ভীর স্বরে বলল, “হিউম্যান লাইফের পক্ষে ওই সব কেমিকাল অত্যন্ত ডেঞ্জারাস। নানান ধরনের অসুখ বিসুখ তো হবেই, একটু ভুলচুক ঘটলে হাজারে হাজারে প্রাণহানিও ঘটতে পারে। সেই ভুপাল গ্যাস ট্র্যাজেডির মতো।”

“কিন্তু কেমিক্যালসগুলো তো কাজের। কোথাও না কোথাও তো বানাতেই হবে।”

“তা বলে এত ঘনবসতিপূর্ণ জায়গায়? মানুষের প্রাণহানির আশঙ্কা আছে জেনেও?”

“এ রাজ্যে কোথায় বসতি কম সমীরণবাবু? পাহাড়চূড়ায় যাবে? জঙ্গলে ছুটবে?” দেবরাজ হাত উল্টোল, “সেখানেও তো সমস্যা। পরিবেশ নষ্ট হবে।”

“আপনি যে মশাই ওদের মতো কথা বলছেন! আমরা কিন্তু...”

“ওরা আমরা বুঝি না। আমি সমস্যাটার কথা ভাবছি। আস্টার অল পিছিয়ে পড়া রাজ্যটার তো উন্নয়ন চাই। কারখানা ফারখানা না হলে...”

অলংকরণ: কুণাল বর্মন

ক্রমশ

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

সানন্দা কবিতা



ট্রাপিজ
ঐত্রেয়ী সরকার

তুমি চোখ তুললেই পিচরাস্তার কথা মনে পড়ে
জেব্রাক্রসিং পেরিয়ে অন্ধদের পাড়া,
গরম রক্তের মধ্যে খেলাচ্ছলে ডুবে যায় চায়ের
ভাঁড়—
বহু যত্নে তাকে ভাসিয়ে তুলি,
জড়িয়ে ধরি বন্ধুস্বভাবে।
তখনই আততায়ী ডেরবেল বাজায়
নাশকতা অপেক্ষা করে দরজার কোণে
তার কোনও চাতুরি নেই, তবু সে চতুর বটে
জুতোজোড়া খুলে রাখে যেখানে— সেখানে
ভাবে ঠিক চিনে নেবে জন্মদাগ দেখে,
যদিও মধ্যরাত্রে স্পর্শমাত্র করবে না
হিংসার ধার ধারবে না ঘুমের আড়ালে।

অন্তরাগের শেষে
সঙ্গীতা দাশগুপ্ত রায়

ঘুমঘোরে এসেছিল মেঘ
ভোর হতে উড়ে গেছে। রেখে গেছে অরূপ আবেগ,
ঝিনুক সফেন আলো, লাল নীল চুড়ি বেলোয়ারি...
যেটুক জুটেছে রং তাতেই এঁকেছি ফুলকারি

শুকনো পাতায় ওঠা ঝড়
অবুঝের মতো এসে ভেঙে দেয় বাতাসের ঘর
বাঁশির ভুলেই তবু যমুনায় উথাল-পাথাল
আজ মেঘ উড়ে গেছে। বৃষ্টি নামতে পারে কাল...

অলংকরণ: নির্মলেন্দু মন্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পাশাপাশি

১ মধ্যম পাণ্ডব। ৪ খোঁজার চেষ্টা। ৭ যুদ্ধের দামামা। ৮ যাঁরা সরকারকে রাজস্ব দেন। ১০ চিন্তাশীল। ১১ লিখতে গেলে এটি অপরিহার্য। ১২ নৃপতি। ১৪ অন্তর। ১৬ সাল। ১৭ গ্রামেগঞ্জে এই বাজার খুব জনপ্রিয়। ১৯ আস্তরণ। ২০ গর্ব। ২১ হালকা, ঠুনকো। ২৩ ব্যবসাবাণিজ্য। ২৫ বুদ্ধিদীপ্ত চিন্তায় অভ্যস্ত। ২৬ ইচ্ছে-অনিচ্ছের উর্ধ্বে যিনি।

১		২	৩		৪		৫		৬
		৭							
৮	৯						১০		
			১১						
১২						১৩		১৪	১৫
১৬								১৭	
		১৮		১৯					
২০							২১		২২
				২৩		২৪			
২৫						২৬			

সূত্র ওপর নীচ

১ বেগুন। ২ সহানুভূতি। ৩ যুদ্ধ। ৪ শত্রু দমনকারী। ৫ বন্ধুত্বপূর্ণ। ৬ মৃত্যুর পর অনেকের এখানে ঠাঁই হয়। ৯ একটি বিশেষ সম্প্রদায়ের পবিত্র মাস। ১১ নৃশংস লোকের ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্য। ১২ এই উৎসবে মেলা হয়। ১৩ নিরস্ত্র। ১৪ শিবের রুদ্ররূপ। ১৫ মঞ্চের অভিনেতা। ১৮ প্রশংসনীয় কাজ। ১৯ মরণের ওপারে। ২০ উষ্ণ। ২১ আস্তরণ। ২২ কেষ্টঠাকুর। ২৪ বশবর্তী করা।

গত সংখ্যার সমাধান

অ	ভি	বা	দ	ন		মা	ঙ্গ	লি	ক
মা	ত	লি		ভ		রী		ক	ম
র্জি				চ	ক	চ	ক		ল
ত	খ	ন	কা	র			ড়		ক
	রি		লি		স	রু	চা	ক	লি
অ	দ	র	কা	রি		টি		র	
তি		ক			অ	ন	ধি	কা	র
চা		ম	স	লি	ন				স
লা	জে		দ		ল		বা	দা	ম
ক	দ	ক্ষ	র		স	ম	স	ম	য়

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



মনে মনে

বয়স বাড়লে মানুষের মধ্যে নিরাপত্তাহীনতা জন্ম নেয়। তাই একটু বেশি সঙ্গ দেওয়ার চেষ্টা করুন।

আমার বাবার বয়স ৭৫ বছর। এখনও বেশ সুস্থই আছেন। কিন্তু এক সপ্তাহ ধরে খুব অদ্ভুত আচরণ করছেন। ভুলে ভুলে যাচ্ছেন। ব্যাংক থেকে পেনশন তুলেছেন কি না মনে করতে পারছেন না। প্রতিদিন ব্যাংকে গিয়ে পেনশনের ব্যাপারে আলাদা আলাদা লোককে জিজ্ঞেস করছেন। আমি বারবার বলা সত্ত্বেও মানছেন না যে উনি পেনশন তুলে নিয়েছেন। খালি বলছেন যে উনি প্রমাণ করতে পারবেন যে টাকা তোলেননি। এটা বাদ দিলে ওঁর অনেক কথাই মনে আছে। ডাক্তার দেখানো হয়েছে। ডিমেনশিয়ার জন্যে পরীক্ষাও করা হয়েছে। টেস্টে উনি ৩০-এ ২৮ নম্বর পেয়েছেন। ডাক্তার ওঁকে ১০০ থেকে তিনবার সাত বাদ দিতে বলেন, সেখানেও ভাল ফল করেছেন। তবে এটাই প্রথমবার নয়। তিনমাস আগে আমরা সবাই আগ্রা বেড়াতে গেছিলাম। ওখানে আমাদের আগে একটা বাড়ি ছিল যা পাঁচ বছর আগেই বিক্রি করে দেওয়া হয়। বাবা আগরা গিয়ে বারবার বলেছেন যে বাড়ির জন্য উনি পুরো টাকা পাননি। পুরো শহর ঘুরে বেরিয়েছিলেন শুধুমাত্র বাড়ির নতুন মালিককে খোঁজার জন্য। আমার মা দীর্ঘদিন ধরে ডিমেনশিয়ায় ভুগছেন। আমার পক্ষে পরিস্থিতি খুব জটিল হয়ে উঠেছে। কী করব?

সায়ন্ত মজুমদার, বালিগঞ্জ

বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মনে রাখার ক্ষমতা কমে। স্মৃতির আবার দু'টো ভাগ। এক্ষুনি যেটা ঘটল, গতকাল বা ক'দিন আগে যেটা ঘটেছে সেগুলোর স্মৃতিকে বলা হয় 'শর্ট-টার্ম-মেমরি'। এগুলোই আবার আমাদের স্মৃতিভাণ্ডারে জমা হতে হতে তৈরি হয় 'লং-টার্ম-মেমরি' অর্থাৎ অতীতের স্মৃতি। বার্ধক্যে শর্ট-টার্ম-মেমরি বেশি করে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের অনেকেই এই কারণে নিজেদের ছোটবেলার খুঁটিনাটি বিষয়গুলো মনে রাখতে পারলেও দু'দিন আগে কার সঙ্গে দেখা হয়েছিল অথবা গতকাল রাতে কী দিয়ে ভাত খেয়েছেন তা মনে করতে পারেন না। বয়সকালে ডিমেনশিয়া, ডিলিরিয়াম আর ডিপ্রেশনের সমস্যা খুব বেশি দেখা যায়।

তিরিশ বছরের পর থেকেই আমাদের মস্তিষ্কের ভাণ্ডারে টান পড়ে; বুদ্ধির বিচারে, বিশেষ করে মনঃসংযোগের ক্ষেত্রে মানুষ ক্রমেই পিছিয়ে পড়েন এবং মনে রাখার ক্ষমতা কমতে থাকে। 'ডিমেনশিয়া'য় আক্রান্ত হলে মনে রাখার ক্ষমতা দ্রুতহারে কমতে থাকে এবং একটা সময় এই ধরনের রোগীরা নিজেদের কোনও কাজই আর করতে পারেন না।



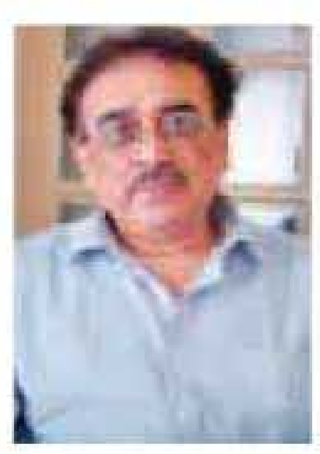
বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মনের জোর কমে। উৎকণ্ঠার সবচেয়ে বড় কারণ আর্থিক নিরাপত্তার অভাববোধ।

'ডিলিরিয়াম'-এর অর্থ চিত্তবিকার। বার্ধক্যে দেখা-শোনায় ভুল-ভ্রান্তি লেগেই থাকে। ঘরের মধ্যে কেউ কোথাও নেই অথচ মনে হচ্ছে, কেউ এসে বিরক্ত করছে কিংবা কারওর কথা শোনা যাচ্ছে! এঁরা যখন নিজের মনের কথা বলেন, অন্যদের কাছে তা প্রলাপ বলে মনে হয়। সম্ভবত এই কারণেই বার্ধক্যে মানুষের মধ্যে সন্দেহপ্রবণতা বাড়ে।

বার্ধক্যের সবচেয়ে বড় সমস্যা 'ডিপ্রেশন' বা অবসাদ। বয়স বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে মনের জোর কমে। উৎকণ্ঠার সবচেয়ে বড় কারণ আর্থিক নিরাপত্তার অভাববোধ। ছেলেমেয়ে দূরে চলে গেলে অথবা অ্যাটেনশন না দিলে কিংবা সবচেয়ে কাছের মানুষটিকে হারালে উদ্বেগ-উৎকণ্ঠা বহুগুণ বেড়ে যায়। সেই উৎকণ্ঠাই আবার অবসাদের জন্ম দেয়।

আপনার বাবার শর্ট-টার্ম-মেমরি হঠাৎ করে কমে যাবার পিছনে যদি 'ডিমেনশিয়া'র হাত না থাকে, তাহলে সম্ভবত উনি উৎকণ্ঠা-অবসাদে ভুগতে শুরু করেছেন। এটা হয়তো শুরু হয়েছে বেশ কিছুদিন আগে, আপনারা নজর করেছেন যখন আগরা বাড়ি বিক্রির টাকা উনি পাননি বলে দাবি করেছিলেন। আপনার মা যেহেতু 'ডিমেনশিয়া'র রোগী, আপনার বাবার জীবন থেকে উনি আস্তে আস্তে সরে যাচ্ছেন। এটাও ওঁর উৎকণ্ঠা বাড়ার একটা বড় কারণ হতে পারে।

আপনারা ওঁকে আর একটু বেশি সঙ্গ দিন। সময় কাটানা ওঁর সঙ্গে। ওঁর ভুল ভাঙাতে ওঁর সঙ্গে তর্ক করা অথবা ওঁকে বোঝানোর চেষ্টা করবেন না। আপনাদের কোনও আর্থিক সংকট থাকলে তা নিয়ে ওঁর সামনে আলোচনা করবেন না এবং উনি যাতে খানিকটা হলেও এক্সারসাইজ করেন, টেলিভিশন দেখেন বা রেডিও শোনেন তার ব্যবস্থা করুন। কাছাকাছি বয়সের পরিচিত মানুষদের সঙ্গে ওঁর যোগাযোগ ঘটিয়ে দিন। ওঁর কাছে আগেকার দিনের কথা শুনতে চান। গল্পগুজব করুন। এগুলো ওঁর উৎকণ্ঠা কাটাবে। ওঁর উৎকণ্ঠা কমানোর জন্য আপনারা সাইকিয়াট্রিস্টের পরামর্শ নিতে পারেন।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

" সম্পর্কের মাধুর্য পুনরায় ফিরিয়ে দিলো জোডিয়াক পাওয়ার রিং।"



আমরা একই অফিসে চাকরি করি তাই বেশিরভাগ সময় আমরা একসঙ্গেই কাটাতাম। গতমাসে আমি অর্নবের চেয়ে অনেক বেশি ইন্সেন্টিভ পেয়েছিলাম পারফরমেন্সের জন্য। তারপর থেকে ওর মধ্যে একটা অদ্ভুত পরিবর্তন লক্ষ্য করছিলাম। আগে যেকোন ব্যাপারে আমার সঙ্গে আলোচনা করতো কিন্তু হঠাৎ করে কিছুদিন থেকে কিছু জিজ্ঞাসা করলে আমাকে একটু এড়িয়ে চলছিল। আনমনা থাকতো, কিছু বললেই রেগে যেতো। তার প্রভাব অফিসে পারফরমেন্স খারাপ হওয়ার সাথে সাথে আমার সঙ্গেও দূরত্ব বাড়ছিল। আমি জানতাম এটা ওর স্বভাব নয় কারণ দুবছর মেলামেশার পর বিয়ে করেছিলাম। অথচ কি করব বুঝতে পারছিলাম না। অসহায় অবস্থায় একদিন আমার এক দিদির সঙ্গে আলোচনা করে পঞ্চধাতুর মিশ্রনে তৈরী জোডিয়াক পাওয়ার রিং এর সন্ধান পেলাম। সঙ্গে সঙ্গে দুটো রিং কিনে একটি আমি এবং আরেকটি অর্নব কে পরিয়ে দিলাম। ১৫ দিনের মধ্যে আমাদের সম্পর্ক আবার আগের মতো হয়ে গেলো। এখন অর্নব-এর পারফরমেন্স নিয়ে আর কোন চিন্তা নেই। একসঙ্গে আবার কাজ করছি আর আমাদের মধ্যে কোনও দূরত্ব নেই। ধন্যবাদ জোডিয়াক পাওয়ার রিং।

লাবন্য ও অর্নব

নকল থেকে সাবধান। কেনার সময় লোগো ও গ্যারান্টি কার্ড অবশ্যই দেখে নেবেন।





এখন পাওয়া যাচ্ছে অষ্টধাতুর রিং কুষ্টি অনুসারে

Card	Armour	Pendant	Bangle	Ring
₹ 2,500/-	₹ 4,500/-	₹ 2,500/-	₹ 4,500/-	₹ 2,500/-



Dr Ashit Jalui's
ZODiAC®
POWER RINGS
Pendant | Card | Bangle | Armour

এছাড়াও পাওয়া যাবে জোডিয়াক পাওয়ার কার্ড, পেনডেন্ট, আরমার, ব্যাঙ্গেল, এইচ৩ ফ্রেম

Astro-Logical

কেন আমি শুধু জোডিয়াক পাওয়ার রিং-এর ওপরই ভরসা রাখবো?

যখন-তখন যে কোনও ডিলারের কাছ থেকে কিনে পরে ফেলা যায় (সময় ও হয়রানি বাঁচায়)

২০ বছরের পুরনো ব্র্যান্ড । সম্পূর্ন বিজ্ঞানসম্মত । কোনও জ্যোতিষীর পরামর্শের প্রয়োজন নেই । কোন নিয়ম মানতে হয় না । নির্দিষ্ট দাম ও মান । শুধুমাত্র সুফল । ৮০% টাকা ফেরত (১৫ দিনের ভেতরে)

জোতির্বিজ্ঞানের নির্ধারিত নীতি অনুসারে পঞ্চধাতুর সুফল লাভ করুন। এই পঞ্চধাতুর আদর্শ মিশ্রন আপনাকে দেবে **পজিটিভ এনার্জি**। সম্পর্কের বাঁধন মজবুত হবে এবং সুখ- সম্পদ - সমৃদ্ধিতে ভরে উঠবে আপনার জীবন। ইংরাজী জন্মতারিখ অনুসারে আঙ্গুলে পরতে হবে।

এক্সক্লুসিভ জোডিয়াক শোরুম-
Kalighat 40035300/40036300
79 A, S.P. Mukherjee Road, Kolkata-26

email: zodiacoffice@gmail.com www.zodiacpowerring.com

ব্যবসায়িক যোগাযোগঃ Vanity Gold® (ভ্যানিটি গোল্ড) Tel: 033 40041300/40081300 / 022 66688247

জোডিয়াক পাওয়ার রিং ব্যবহার করে আপনার সাফল্যের অভিজ্ঞতা আমাদের মেল করুন: **zodiacoffice@gmail.com** (পরিচয় গোপন রাখা হবে)

Kolkata: **BowBazar** Dutta Guinea Palace 22417388/8945 The Modern Guinea House 22364430/22376464 Benud Behari Dutt 22419008/6449,22192224 **Belghoria** The Modern GuineaPalace 25642202/9804160718 **DumDum Jn.** Swapan Karmakar9231316350/9239625376 **Behala** 9831450144/23979197 **Krishnanagar** Swarnasree Jewellers 9732542260 **Barasat** Matri Jewellers 9088594234/25420672 **Shreerampore** Monica Enterprise 26527140/9830114723 **Barrackpore** M.B. Dutta & Sons 65402559, 25931726 **Baghajatin** Dutta & Co. Jewellers 24297430/7660 **Bongaon** Maa Tara Enterprise 9734478193/9474155191 **Mecheda** Sampriti 08967236214 **Midnapur** Sarodiea 9434035259/8972276627 **East Medinipur** Egra Atasi Das 9434301546 **West Medinipur** Ghatal Guru Das Kundu 09733877336/08101175162 **Contai** Rupsha Boutique 9647881291 **Basirhat** Arun Mondal 9733570638 **New Market** Sen&Sen 22521755/22525108 **Salt Lake** Benud Behari Dutt 22419008/23376144 **Prince Anwar Shah Road** Priyo Jewellery Palace 24221620 **Sodpur** New Debi Jewllers 9830567875 **Gariahat** Surabhi Mansion Jewellers 24405765 **Bhawanipur** G D Jewellers 033 24554435 **Vivekananda Road** Adi Madhab Chandra Basak Jewellers22415762/ 64520326 **Rash Behari Avenue** S.N.Adhya&Sons 24651453 **S N Bannerjee Road** Butta krishna Dutta &Sons033 22641769 / 09331030228 **Baghajatin** Priyanka Jewellers 9831002541 **Rajpur** Apan Jewellers 8013956464 **Baruipur** James Jana 08420848545 **Madhyamgram** Venus Jewellers 03325381675 /09830512220 **Diamond Harbour** Monikanchan Jewllers 9732575072 **Palta** Anil Sarkar 9474412117/9804833562 **24 Parganas Habra** Kankan Jewellers 9434159275 **Maslandapur** Shyam Sunder Jewellers 9434136151 **Howrah** Lokenath baba Enterprise 8100442935/8981203754 **Dankuni** Housing Estate Kalpana Roy 9804223233 **Andul** ABCITS-9831907451/8013072636 **Alambazar** Mahadev das & Sons Jewellery 9433165438 **Durgapur** Suhatta Mall Soumen 9434649792, 9434245257 **Benachity** Mamata 9933492416/9126148497 Junction Mall Riti's 9093932897/9093610567 **Asansol** Avinov Ginni House 03412311920/2455375/09933990442 Studio Maya 03412253077/09434226724 **Baharampur Murshidabad** Deep Kr Sastri 9735763430 **Haldia** New Radhashyam Jewellery Works 274177 **Bankura** Mano Jewellers 9434335624/257228 **Malda** Biswas Jewellers 266817 **Siliguri** Silver Palace 2431377/428 Silver Art 2431814 **Bidhan Sarani** Madhab Jewellers 22417765/1754 Sathi Jewellers 25305202/65219867 **Chand Para** Debnath Biswas 8101360693/8101249683 **Mumbai** **Dadar(W)** Tel:2438 1101 **Kandivili (E)** Tel:022 66688247/28846344 **Pune** Tel:020 67278434

Franchisee & dealership enquiry solicited. Cinnamon

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



ড্রয়িং-ডাইনিং এরিয়া

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~





মাস্টার বেডরুম

নীড় ছোট...

ছিমছাম, পরিপাটি, সুন্দর। ছোট্ট ফ্ল্যাটে দারুণ স্পেস সেভিং অপশন। মুম্বইয়ের দিয়া মজুমদারে বাড়ি ঘুরে এসে লিখলেন ঋতুপর্ণা রায়।

আর তাতে সত্যি ক্ষতি নেই। ছোট জায়গাকেও শুধুমাত্র ভাবনাচিন্তায় বদলে ফেলা যায়। দিয়া মজুমদারের বাড়ি সেই গল্পই বলে। দাদরের নিরিবিলি, শান্ত পার্সি এলাকায় বেশ পুরনো বহুতল অ্যাপার্টমেন্ট। ঝাঁ চকচকে আধুনিক নয়, ঘরোয়া আবেদন আছে। ছবি তুলব বলে এক শনিবার ফোটোগ্রাফার নিয়ে হাজির। ভিতরে ঢুকতেই মনটা ভাল হয়ে গেল। এক একটা বাড়ি থাকে, যেখানে ঢুকলেই একটা পজ়িটিভ ভাইব পাওয়া যায়, এই বাড়ি ঠিক সেই রকম। এত ওয়েল মেন্টেনড আর পরিষ্কার যে মনেই হয় না প্রায় ৭০ বছর ধরে এখানে লোকজন বাস করছে। "আমি ভীষণ খুঁতখুঁতে। নিজেই বাড়িঘর পরিষ্কার করি। এর জন্য অবশ্য স্বামী আর মেয়ে প্রচণ্ড ঠাট্টা করে" হাসতে হাসতে জানালেন দিয়া। ৭০ বছর আগে পার্টিশনের সময় ওঁর শ্বশুর কর্মসূত্রে মুম্বই চলে আসেন। তখন অবশ্য এই ফ্ল্যাট এত সাজানো গোছানো ছিল না। আদতে একটা মেস ছিল মাত্র। প্রায় ১০জন ছেলে গাদাগুদি করে থাকতেন। বিয়ের পর এই ব্যাচেলরস ডেন আস্তে আস্তে ঘরে রূপান্তরিত হয়। শাশুড়ির মতোই শৌখিন বউমা। শান্তিনিকেতনে পড়াশোনা বলেই বোধহয় এস্থেটিক সেন্সটা একেবারে রক্তের সঙ্গে মিশে



দুনিয়ার ~ www.amarboi.com ~



ড্রয়িং এরিয়ায় পার্টিশন

আছে। রঙিন মনের মাধুর্য ঢেলে সাজিয়েছেন এই বাড়ি। ২৬ বছর ধরে একটু একটু করে গড়ে তুলেছেন বাড়ি। সাজিয়েছেন পরম যত্নে। এক কামরার ছোট্ট এক চিলতে ফ্ল্যাট এমনভাবে রেনোভেট করেছেন যে মনেই হয় না অল্প জায়গা। ''মুম্বইতে জায়গার বড় অভাব। এখানে বেশিরভাগ ফ্ল্যাটই খুব ছোট ছোট। তবে কম জায়গা নিয়ে আমার আক্ষেপ হয়নি। ২০০৪ সালে বাড়িটাকে পুরো রেনোভেট করি। আনন্দ আর আমি মিলে পুরোটা রিডিজ়াইন করেছিলাম। এস্থেটিকালি স্পেস সেভিং— এটাই ছিল মূল ভাবনা।" সত্যি তো জায়গা ছোট বলে কি মনের মতো সাজানো যায় না। এখানেই তো ক্রিয়েটিভিটি আর ইনোভেশন। বাড়ির পুরো ভোল বদলে দিতে পেরে এখন বেজায় খুশি বাড়ির মালকিন।



দরজা দিয়ে ঢুকেই এক চিলতে প্যাসেজ। জায়গা অপচয় না করে এখানেই খুব সুন্দর শেল্ফ বানানো হয়েছে। ছোটখাটো সুভ্যেনিরে সাজানো। যখন যেখানে গেছেন সেখান থেকে কিছু না কিছু নিয়ে এসেছেন। অস্ট্রেলিয়ার বুমেরাং থেকে শুরু করে সাউথ আফ্রিকান পুতুল কী নেই এখানে। তারপরই ড্রয়িং-ডাইনিং এরিয়া। আয়তনে খুব একটা বড় নয় বলেই

ক্রিয়েটিভ কর্নার



বইয়ের ক্যাবিনেট বা আলমারি প্রায় সব বাড়িতেই থাকে। কিন্তু আলাদা করে সব সময় নজর কাড়ে না। আর তাই চাই একটু অন্যরকম ভাবনা। আপনার বাড়ি যদি বড় হয় এবং সিঁড়ির নীচে জায়গা থাকে তা হলে এখানেই বানিয়ে ফেলতে পারেন বই রাখার তাক। সিঁড়ির আকারেই হবে দেখতে আর জায়গাও থাকবে প্রচুর। একটা দুটো র‍্যাকে আবার ডেকর আইটেমও রাখতে পারেন। এরকম একটা বইয়ের তাক কিন্তু আপনার অন্দরে অ্যাডেড অ্যাট্রাকশন। স্পেস সেভিং আবার দেখতেও দারুণ। সবার প্রশংসা পাবেন, একেবারে গ্যারিন্টিড।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~


মেয়ের ঘর

একগাদা আসবাব রাখা হয়নি। জায়গা বাঁচাতে সবই সোফাকাম বেড। বাড়িতে লোকজন এলে এখানেই হাত-পা ছড়িয়ে গল্পগুজব করা হয়। দেওয়ালে শান্তিকেতনি কাঁথা, মালয়শিয়ার বাটিক সাজানো আছে। তবে একটা দেওয়াল একেবারেই সাদা, এখানে কোনওরকম আর্টওয়র্ক নেই। প্রোজেক্টর লাগিয়ে সিনেমা দেখা হয় এখানে। বেডরুম একটা বলেই ড্রয়িং রুমে সুন্দর শোওয়ার অ্যারেঞ্জমেন্ট করা আছে। কাঠের একটা পার্টিশন আছে, যেটা আলাদা করে চোখে পড়ে না। কিন্তু টেনে দিলেই বসার ঘরেই একটা ছোট্ট বেডরুম মতো হয়ে যায়। যতদিন শাশুড়ি বেঁচে ছিলেন, মেয়ে এখানেই ঘুমত। ''এই পার্টিশনের আইডিয়াটা পুরোপুরি আনন্দের। মেয়ে বড় হচ্ছিল তাই ওকে একটু প্রাইভেসি দেওয়ার জন্যেই এই ব্যবস্থা।'' একই কারণে রান্নাঘর ভেঙে একটা ঘর বানানো হয়েছে। রান্নাঘরটা এতে একটু ছোট হয়েছে ঠিকই কিন্তু পরিষ্কার, পরিপাটি করে গোছানো। এই ঘরটায় আগে শাশুড়ি থাকতেন, এখন অবশ্য মেয়ে নিজের মতো করে সাজিয়ে নিয়েছে। প্যাসেজের দু'পাশে দু'টো বাথরুমও রেনোভেট করা হয়েছে। মাস্টার বেডরুমও বেশ পরিপাটি। আপহোলস্ট্রি নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করতে পছন্দ করেন দিয়া। এক এক মরসুমে এক এক রং ওঁর পছন্দ। গরমে সাদা, বর্ষাকালে নীল আবার দীপাবলিতে লাল। সেইমতোই সাজানো হয় তখন বাড়ি। আসবাব নিয়েও যথেষ্ট ভাবনাচিন্তা করা হয়েছে। শ্বশুর-শাশুড়ির ব্যবহার করা আসবাবগুলো ফেলে দিতে মন চায়নি। তাই রিমডেলিং করে নিয়েছেন। ড্রয়িং রুমের সেন্টার টেবলটা যেমন আলনা থেকে বানানো। এরকমই অভিনব ভাবনাচিন্তার বিন্যাস এই গোটা বাড়ি জুড়ে। আর তাই তো নিতান্ত সামান্য জিনিসগুলোও বিশেষ মনে হয়। আর এখানেই তো অন্দরসাজের মুনশিয়ানা।

ছবি: অম্লান দত্ত



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

ট্রেক করতে জান্সকারে

লেহ-র বরফজমা জান্সকার নদীতে ট্রেক করা এক দুর্দান্ত অভিজ্ঞতা। সেই কাহিনি শোনাচ্ছেন দিব্যেন্দু শীল।

কিছুদিন আগে শীতের সময় কলকাতার এক ট্রেকার্স অ্যাসোসিয়েশন-এর সাত সদস্য গেছিলাম লেহ-র বরফজমা জান্সকার নদীতে ট্রেক করতে। এই নদী এসেছে হিমাচলের দারচার দিক থেকে। শীতের প্রবল ঠান্ডায় নদী জমে পরিণত হয় কঠিন বরফের চাদরে। শীতের বরফে যখন সমস্ত রাস্তা বন্ধ হয়ে যায়, জান্সকার নদীর ধারের ছোট ছোট গ্রামের মানুষজন এই জমে যাওয়া নদীপথ ব্যবহার করেন লে শহরে আসা-যাওয়ার জন্য। এরকম কয়েকটি গ্রাম হল নেরাক, লিঙসেট, জাঙলা। এবার আমাদের গন্তব্য হল নেরাক।

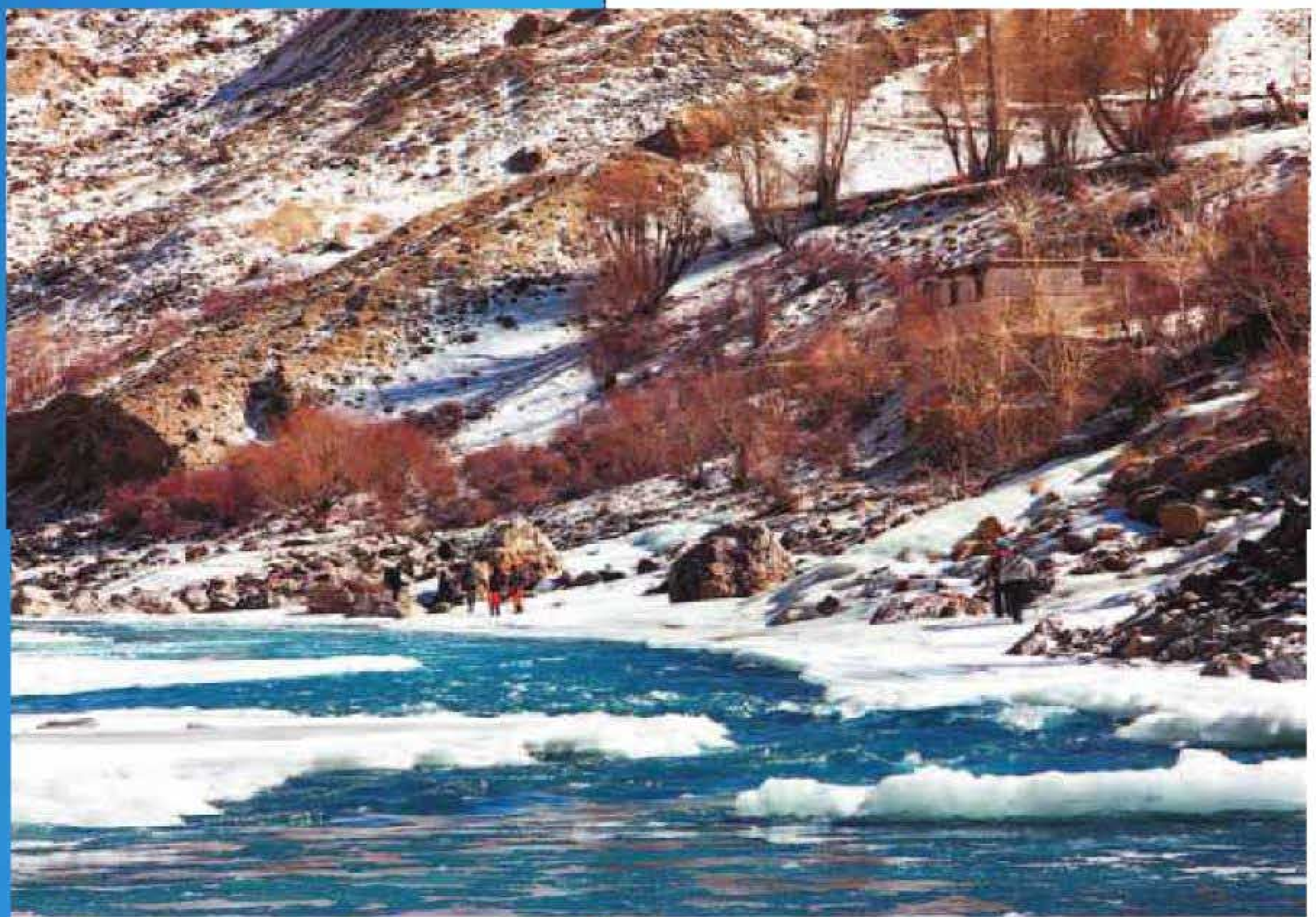
লে-এর উচ্চতা এগারো হাজার ফুট। সকলেই অল্পবিস্তর উচ্চতাজনিত সমস্যায় আক্রান্ত। আজ শুধুই বিশ্রামের মাধ্যমে শরীরকে উচ্চতার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া। সন্ধেয় মুখে আমাদের এজেন্সির এক প্রতিনিধি এসে দেখা করে গেলেন। ঠিক হল পরদিন আমাদের যাত্রা শুরু হবে সকাল আটটায়। রাতের খাওয়া শেষ করে আশ্রয় নিলাম স্লিপিং ব্যাগের মধ্যে। পরের দিন শুরু হল যাত্রা। আমরা আর জনা দশেক পোর্টার মিলে একটা বেশ বড়সড় দল। লে শহর ছাড়িয়ে কারগিলের দিকে সিন্ধু নদীর ধার দিয়ে আমাদের জিপ এগিয়ে চলল। দু'ধারে উঁচু উঁচু বরফের পাহাড় আর রুক্ষ

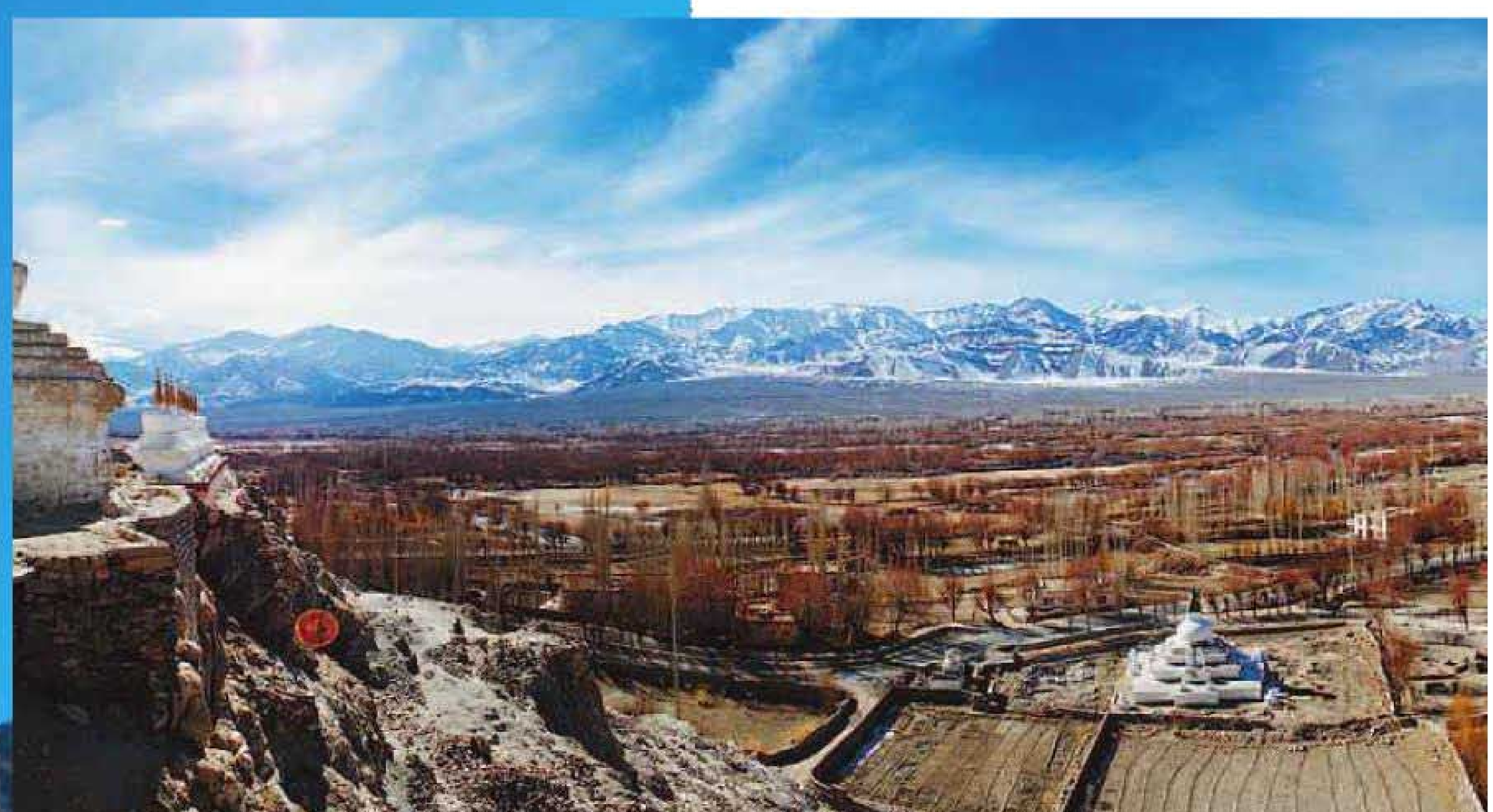


দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

উপত্যকা। ট্রান্স হিমালয়ের এই অদ্ভুত সৌন্দর্য দেখতে দেখতে আমরা এসে পৌঁছলাম নিমো। এখানে জান্সকার নদী এসে মিশেছে সিন্ধু নদীর সঙ্গে। লে থেকে নিমোর দূরত্ব প্রায় ৩০ কিমি। পান্না সবুজ সিন্ধু নদীতে ভেসে চলেছে ছোট বড় বরফের চাঙড়। আর ওদিকে জান্সকার নদীর অধিকাংশই জমে পরিণত হয়েছে পুরু বরফের চাদরে। একটা ছোট ব্রিজ পার করে জিপ চলতে শুরু করল জান্সকার নদীর ধার দিয়ে। প্রায় ২০ কিমি আসার পর পৌঁছালাম চিলিং-এ। এখন রাস্তা চিলিং ছাড়িয়ে এগিয়ে গেছে আরও পাঁচ কিমি— তিলত-দো পর্যন্ত। শুরু হল ট্রেক।

জিপ থেকে নামতেই কনকনে ঠান্ডা হাওয়ার







ঝাপটা মুখে এল। থার্মোমিটার বলছে, তাপমাত্রা মাইনাস সাত ডিগ্রি সেলসিয়াস। ঠান্ডায় হাত পা জমে যাওয়ার উপক্রম। প্রথমেই একটা ৪৫ ডিগ্রি ঝুরো পাথরের ঢাল ধরে নেমে এলাম রিভার বেড-এ। নদী এখানে কঠিন বরফ। গাইড তাসি দেখিয়ে দিলেন কীভাবে চলতে হবে কঠিন বরফে। পা না তুলে বরফে পা ঘষে এগোনো। কিছুটা এগোনোর পর দেখি তাসি ইসারা করছেন নদীর একধারে চলে আসার জন্য। সামনে নদীর বরফ ভেঙে গেছে। সাদা বরফের মধ্যে দিয়ে সগর্জনে বেরিয়ে আসছে পান্না সবুজ জল। তাই ওপথে আর এগোনো যাবে না।

একটা ১০ ফুট ছোট ঢাল বেয়ে উঠে এলাম নদীর ডানদিকের পাহাড়ের গায়ে। নদীর ভাঙাচোড়া অংশটা পার করে আবার নেমে পরলাম নদীর বুকে। গত কয়েকদিনের স্নো

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~







ফলের কারণে নদীর কঠিন বরফের ওপর স্নো ডিপোজিশন। ফলে আমাদের চলার কষ্টও কম অনেকটা। এভাবে চলতে চলতে বেলা ১১ টায় এসে পড়লাম একটা খোলা জায়গায়। অল্প একটু রোদের দেখা মিলল। পোর্টাররা স্টোভ জ্বালিয়ে লাঞ্চের আয়োজন শুরু করল। ইতিমধ্যেই শান্তনুদা আবিষ্কার করেছেন বরফের ওপর কোনও জন্তুর পায়ের ছাপ। গাইড বললেন, ওগুলো নাকি 'লোমরি' অর্থাৎ স্নো ফক্সের। আধঘণ্টা বিরতির পর আবার চলা শুরু। বিকাল চারটেয় পৌঁছে গেলাম 'সিংগ্রা'। সন্ধে নামতেই ঠান্ডা জাঁকিয়ে এল। সাতটার মধ্যেই রাতের খাওয়া শেষ। স্লিপিং ব্যাগ যেন বরফের সমুদ্র। পরের দিন সকাল সাড়ে আটটায় রওনা দিলাম। পরের ক্যাম্প টিব-এর দিকে। দূরত্ব প্রায় ১৫ কিমি। প্রথমে হালকা উতরাই পথে নেমে এলাম জমে থাকা নদীর বুকে। পায়ের নীচে বরফ মচমচ করে ভাঙছে। প্রায় ঘণ্টাখানেক চলার পর দাঁড়িয়ে পড়লাম। বরফের ফাটল দিয়ে জল উঠে এসেছে প্রায় তিন ফুট মতো। এই অবস্থায় কোনও ভাবেই এগোনো সম্ভব নয়। সিদ্ধান্ত নিলাম আজ ক্যাম্পে ফিরে যাব। আবার কাল চেষ্টা করব জায়গাটা পেরনোর। সারাদিন কাটল এদিক ওদিক ঘুরে আর ছবি তুলে।

পরেরদিন প্ল্যানমাফিক আমাদের ট্রেক শুরু হল সকাল আটটায়। একঘণ্টারও কম সময়ে আগের দিনের জায়গায় পৌঁছে গেলাম। তাসির কথায় ভরসা পেলাম জল নাকি একটু কম। কিছুটা এগোনোর পর দেখি বরফের ওপর পান্নাসবুজ টলটলে জল। দুরুদুরু বুকে নেমে পরলাম

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে একাধিক ট্রেন আছে দিল্লি যাওয়ার। ফ্লাইটেও যেতে পারেন। দিল্লি থেকে লেহ পৌঁছানোর অনেক বিমান আছে। সকালের বিমান ধরতে পারলেই ভাল। আর শীতকালে বিমান ছাড়া আর কোনও গতি নেই। ছ'মাস আগে টিকিট কেটে রাখতে পারলে সুবিধে হয় অনেকটাই।

কোথায় থাকবেন

শীতকালে লেহ-র প্রায় ৯০% হোটেল বন্ধ থাকে। শান্তি গেস্ট হাউজ় থাকার জন্য ভাল অপশন। যদি রিভার ট্রেকই মূল লক্ষ্য হয়, তা হলে সব ব্যবস্থার জন্য আছে 'জ়াঙ্গকার কণিষ্ক এক্সপিডিশন'। খাওয়াদাওয়া থেকে শুরু করে বাকি সমস্ত আয়োজন এরাই করে দেয়। যোগাযোগ করতে পারেন: লবজ়াং শেরাপ
ফোন: ০৯৪৬৯০৩৯৫৭৭
ই-মেল: zanskartravel@gmail.com



কখন যাবেন

ফ্রোজ়েন রিভার ট্রেক করার জন্যে শীতকালেই যেতে হবে। জানুয়ারি মাসের মাঝামাঝি থেকে ফেব্রুয়ারির শেষ রিভার ট্রেকের জন্য একেবারে আদর্শ সময়। শীতকালে প্রায় যে কোনও সময় বরফ পড়তে পারে। মাঝে মাঝেই বিমানবন্দর বন্ধ হয়ে যায়। তাই ট্যুর প্ল্যান করার সময় হাতে সব সময় এক থেকে দু'দিন বেশি রাখা উচিত। জ়াঙ্গকার ছাড়াও ঘুরে দেখতে পারেন খারডুংলা, শে মোনাস্ট্রি আর লামায়ারু। ট্রেকের জন্য হাতে আট থেকে দশদিন অবশ্য রাখুন।



জলে। হাঁটু ডোবা জল। পায়ের নীচে কী আছে বোঝার উপায় নেই। কোনওরকমে জল ভেঙে সামনের লোককে দেখে এগোনো। প্রায় ৫০ ফুট রাস্তা এভাবে এগোনোর পর জল কমে এল। প্রচন্ড ঠান্ডায় পায়ের আঙুলগুলো অসার। একটা সময়ে নদীর গর্জ খুব সরু হয়ে এল। দু'ধারে ২০০-৩০০ ফুট লম্বা রক টাওয়ার, মধ্যে দিয়ে রোদের আভাস। শনশন হাওয়া ছাড়া কোথাও কোনও শব্দ নেই। হিমালয়ের এই শান্ত নিস্তব্ধ রূপ আগে কখনও দেখিনি। খুব দ্রুতই আমরা এগিয়ে চলি গর্জের মধ্য দিয়ে। কয়েকটা ছোট ছোট জলের প্যাচ পার হতে হয়। অবশেষে বিকাল তিনটের সময় এসে পৌঁছাই টিব।
পরের দিন সকাল আটটায় ট্রেক শুরু হল টিব থেকে। গন্তব্য নেরাক। প্রথমে বেশ কিছুটা নদীর মাঝখান দিয়ে চলা, তারপর নদীর অন্য ধারে চলে এলাম। এখানে আর নদী ধরে চলা যাবে না। অল্প পায়ের চাপে বরফ ভেঙে যাচ্ছে অনেকখানি। গাইড বললেন খুব দ্রুত জায়গাটা পার হয়ে পাহাড়ের গায়ে উঠে যাওয়ার জন্য। কিছুটা চলার পর এসে পৌঁছালাম একটা প্রাকৃতিক গুহাতে। সবাই বেশ ক্লান্ত। ম্যাগি আর চা দিয়ে লাঞ্চ হল। দেখা হল একদল স্থানীয় মানুষের সঙ্গে। এঁরা লিঙসেট গ্রামের বাসিন্দা। সঙ্গে পাঁচ-ছ'বছরের বাচ্চাও আছে। সবাই চলেছেন লে-তে। প্রচন্ড ঠান্ডাতেও মুখে অমলিন হাসি। শহরে কলুষতা এঁদের এখনও গ্রাস করেনি। বছরের পর বছর শীতকালে এই জমে থাকা নদীপথে এঁরা যাতায়াত করেন। অবাক হয়ে চেয়ে থাকি এই সহজ সাধারণ মানুষগুলোর দিকে। গাইডকে জিজ্ঞেস করতে থাকি আর কত পথ বাকি। তিনিও প্রতিবারের মতো একই কথা বলতে থাকেন — অওর থোড়া, অওর থোড়া।

একটা বাঁক ঘুরে বিস্ময়ে হতবাক হয়ে গেলাম। আমরা এক বিশালকায় জমে থাকা জলপ্রপাতের পায়ের কাছে দাঁড়িয়ে। উচ্চতায় সে প্রায় ২০০ ফুট। বসে পরলাম বরফের ওপর। ছবির পর ছবি তুলতে থাকি। তাসির ডাকে সম্বিৎ ফেরে। আবার চলার শুরু। ঘণ্টাখানেকর মধ্যে পৌঁছে যাই নেরাক। আজ আর তাঁবু নয়, থাকার জন্য ঘরের বন্দোবস্ত। থার্মোমিটারে দেখি মাইনাস ১৮ ডিগ্রি সেলসিয়াস। রাতের আকাশে অগুনতি তারা, বয়ে চলা নদীর একটানা শব্দ আর চারদিকে আবছা বরফ নিয়ে নেরাক মোহময়।
ফিরতি পথে নেরাক থেকে একদিনে এলাম টিব। তারপর দু'দিনে তিতল্ দো। সেটাই আমাদের শেষ ক্যাম্প জাঙ্গকারে। দূরে দেখতে পাচ্ছি পাহাড়ের মাথায় জিপ রাস্তা। ইতিমধ্যে তাসি খবর পাঠিয়ে দিয়েছেন লেহ-তে। পরেরদিন সকালে জিপ এল নিতে। পোর্টার বন্ধুদের আর গাইডকে বিদায় জানালাম। নীচে নিস্তব্ধ বরফঢাকা জাঙ্গকার। সবই কেমন যেন ঝাপসা হয়ে আসে। সহজ সরল মানুষগুলোর মুখ মনে পরে। নিমা-তাসি-থোস্তুপ সবাই দেখি দূরে হাত নাড়ছেন।



ছবি: লেখক, অরিজিৎ দাশগুপ্ত

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

পলিআর্থ্রাইটিসের সমাধানে



শরীরের একাধিক জয়েন্ট আক্রান্ত হলে ডাক্তারি পরিভাষায় তাকে পলিআর্থ্রাইটিস বলে। হাঁটু বা কোমর, বা হাতের জয়েন্ট— আর্থ্রাইটিস যে কোনও জায়গাতেই থাবা বসাতে পারে। সমস্যার সমাধানে ডা. সুব্রত মৈত্র।

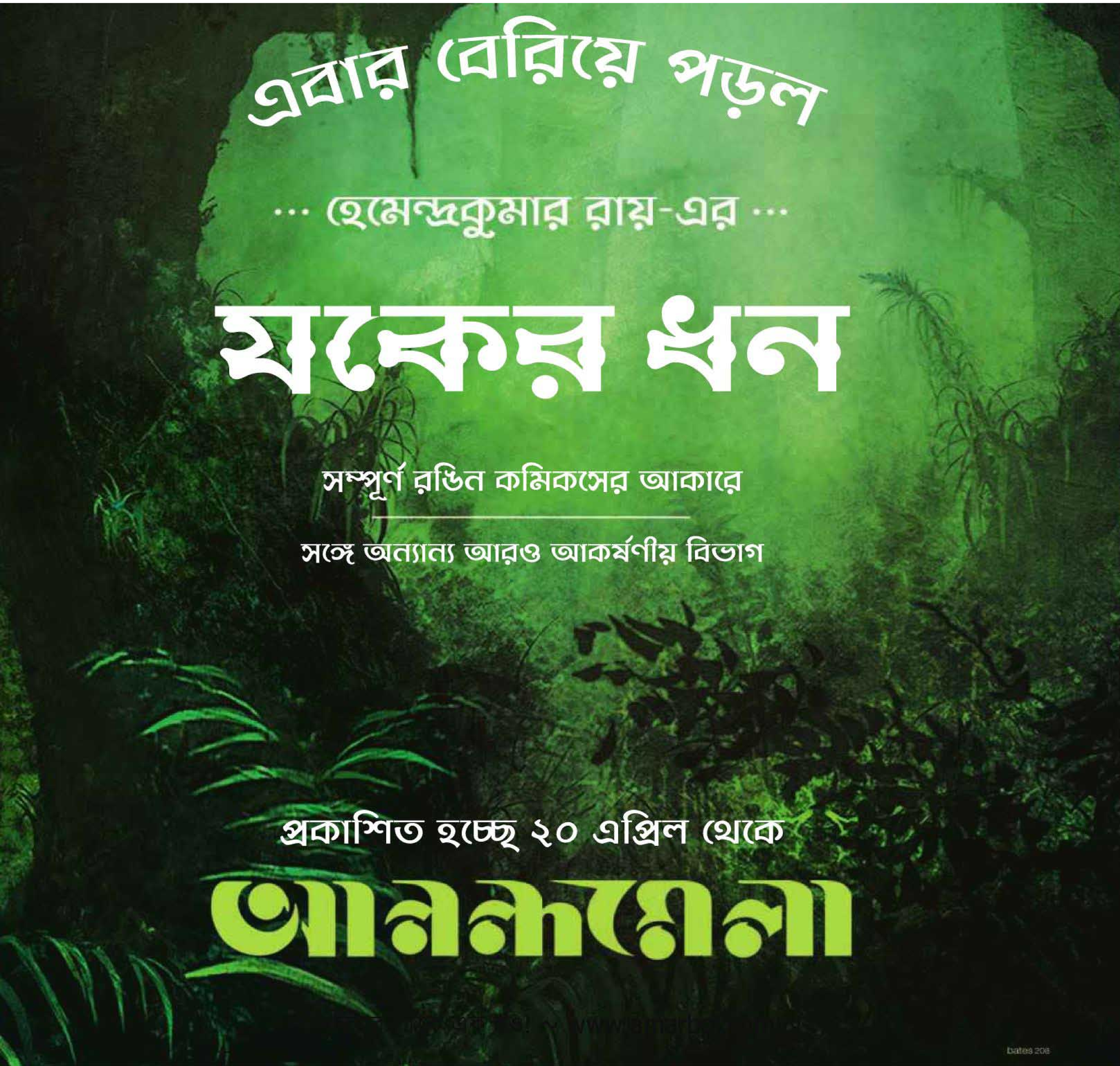
একটু জোরে হাঁটলেই পায়ে অসহ্য ব্যথা শুরু হয়। সিঁড়ি ভেঙে উপরে উঠতে গেলে মনে হয় শরীরের শেষ শক্তিটুকুও বেরিয়ে গেল বোধহয়! আমার-আপনার পরিবারে এরকম কারওর হয়নি, তা হলফ করে বলতে পারবেন না। আর্থ্রাইটিসের সমস্যা কমবয়সি বা বয়স্ক—যে কারওর হতে পারে। এরকম ব্যথা হলে দু'-একটা পেনকিলার খেয়ে অবহেলা করলেই মুশকিল! ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে রোগ অনুযায়ী চিকিৎসা করান।



সমস্যা ও সমাধান

আর্থ্রাইটিস মূলত দু'রকমের: ইনফ্ল্যামেটরি ও ডিজেনারেটিভ আর্থ্রাইটিস। হাঁটুতে, কোমরে, ঘাড়ের জয়েন্টে অস্টিওআর্থ্রাইটিসের সমস্যাকেই ডিজেনারেটিভ আর্থ্রাইটিস বলে। একাধিক জয়েন্টে তীব্র ব্যথা হয়। বয়সের সঙ্গে সঙ্গে হাড়ের স্বাভাবিক ক্ষয়ের ফলে এটি হয়। আর ইনফ্ল্যামেটরি আর্থ্রাইটিসে আক্রান্ত জয়েন্ট ফুলে যায়। ভাইরাল ইনফেকশনের ফলে বা অটোইমিউন কারণে, সংক্রমণের ফলে ওই ধরনের আর্থ্রাইটিস হতে পারে। ইউরিক অ্যাসিড বেশি থাকার ফলে রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিস হতে পারে। এটিও কিন্তু একধরনের পলিআর্থ্রাইটিস। অনেকের আবার (সাধারণত বাচ্চাদের) জ্বর,

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~


এবার বেরিয়ে পড়ল
··· হেমেন্দ্রকুমার রায়-এর ···
যকের ধন
সম্পূর্ণ রঙিন কমিকসের আকারে
সঙ্গে অন্যান্য আরও আকর্ষণীয় বিভাগ
প্রকাশিত হচ্ছে ২০ এপ্রিল থেকে
আনন্দমেলা
bates 208

গলায় ঠান্ডা লাগার ফলে রিউমাটিক আর্থ্রাইটিস হতে পারে। এটিও একধরনের পলিআর্থ্রাইটিস। শরীরের অন্য কোনও অংশে কোনও অসুখ, যেমন ডায়রিয়া, ইউরিন ইনফেকশন বা স্কিনে সোরিয়াসিসের প্রতিক্রিয়াতে আর্থ্রাইটিস হলে রিঅ্যাক্টিভ আর্থ্রাইটিস বলে। পলিআর্থ্রাইটিসে একাধিক (মোটামুটি পাঁচটা) জয়েন্ট একসঙ্গে আক্রান্ত হয়। অস্টিওআর্থ্রাইটিসে একাধিক জয়েন্ট আক্রান্ত হলে এটিও একধরনের পলিআর্থ্রাইটিস। ইনফ্ল্যামেটরি অর্থাইটিসে একাধিক জয়েন্ট ফোলে। এটি 'সিমেট্রিকাল আর্থ্রাইটিস'। অর্থাৎ দু'দিকের জয়েন্ট একসঙ্গে আক্রান্ত হয়। রিঅ্যাক্টিভ আর্থ্রাইটিসও অনেকগুলো জয়েন্টকে আক্রান্ত করে। তবে এগুলো 'অ্যাসিমেট্রিকাল পলিআর্থ্রাইটিস'। রিউমাটয়েড আর্থ্রাইটিসে হাতের ছোট ছোট জয়েন্ট আক্রান্ত হয়। রিঅ্যাক্টিভ আর্থ্রাইটিসে হাঁটুতে ব্যথা হয়। কেউ একাধিক জয়েন্টে ব্যথা নিয়ে ডাক্তারের কাছে এলে তাঁর মেডিকাল হিস্ট্রি পরীক্ষা করা হয়। দেখে নিতে হবে কোন ধরনের আর্থ্রাইটিস। সেই অনুযায়ী চিকিৎসা হবে। রিউমাটয়েড ফ্যাক্টর টেস্ট, ইউরিক অ্যাসিড টেস্ট ইত্যাদি করে নিতে হবে। এক্স রে-ও করতে হতে পারে। পলিআর্থ্রাইটিস যদি হাড়ের ক্ষয়ের কারণে হয়, তাহলে ব্যথা কমানোর ওষুধ, ফিজিওথেরাপি ও সাপোর্টিভ ট্রিটমেন্ট দেওয়া হয়। আর ইনফ্ল্যামেটরি আর্থ্রাইটিসের জন্য চিকিৎসা আলাদা। কিছু ক্ষেত্রে স্টেরয়েড ব্যবহার করা হয়ে থাকে। তবে ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে তবেই স্টেরয়েডের ব্যবহার করবেন।



পলিআর্থ্রাইটিসে একাধিক (মোটামুটি পাঁচটা) জয়েন্ট একসঙ্গে আক্রান্ত হয়। পলিআর্থ্রাইটিস যদি হাড়ের ক্ষয়ের কারণে হয়, তাহলে ব্যথা কমানোর ওষুধ, ফিজিওথেরাপি ও সাপোর্টিভ ট্রিটমেন্ট দেওয়া হয়।

যোগাযোগ: ৯৩৩২৪৭৭৪৮৫
মডেল: মধুরিমা
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী **ফোন:** ৯৮৩০১৩৬৫৩৪,
পোশাক: প্যান্টালুনস, গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দ্য সনেট, **ফোন:** ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: শুভেন্দু চাকী



আরও কিছু জরুরি তথ্য

আর্থ্রাইটিসের ব্যথা বাড়লে বিশ্রাম নেওয়া জরুরি। এরসঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ফিজিওথেরাপি করানো হয়। তবে অভিজ্ঞ কোনও ফিজিওথেরাপিস্টকে দিয়েই করাবেন। আর্থ্রাইটিস যখন নিয়ন্ত্রণে থাকবে তখন কিছু এক্সারসাইজ় করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

কখনও কখনও ঠান্ডা সেঁক দিলে কাজ হয়। আবার কখনও গরম সেঁক বা মোম সেঁকের প্রয়োজন হতে পারে।

ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখা প্রয়োজন। ওজন বেড়ে গেলে অনেক সমস্যার সূত্রপাত হয়।

সানন্দা গাইনিকলজি

এইচআরটি থেরাপি



উত্তর দিচ্ছেন: কনসালটেন্ট গাইনিকলজিস্ট ডা. রঞ্জিত চক্রবর্তী। প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে sananda@abp.in

আমার বয়স ৪৫। সদ্য মেনোপজ় হয়েছে। হটফ্লাশের সমস্যায় ভুগি। স্বামী এইচআরটি করাতে বলেছেন। শুনেছি এর নানা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। আমার কী করা উচিত?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, বেহালা

যদি পোস্ট মেনোপজ়াল লক্ষণগুলো শরীরে অস্বস্তির সৃষ্টি করে, তাহলে দু' থেকে চার বছরের শর্ট টার্ম এইচআরটি করার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। আজকাল নানাধরনের শর্ট টার্ম হরমোন রিপ্লেসমেন্ট থেরাপি আছে যার খুব একটা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। তবে প্রতিটি মানুষের প্রয়োজনীয়তা অনুযায়ী ডাক্তারের পরামর্শে এইচআরটি-র কথা ভাবা যেতে পারে।



আমার মেয়ের বয়স ১৮। পিরিয়ডসের সময় প্রতিবারই তলপেটে খুব ব্যথা হয়। ব্যথা কমানোর ওষুধ খাওয়াটা রুটিনে দাঁড়িয়ে গিয়েছে। ঘন ঘন ওষুধ খেলে কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?

তনিমা, কলকাতা

এ বয়সের মেয়েদের ক্ষেত্রে পিরিয়ডসের সময় ব্যথা কমন সমস্যা। বেশিরভাগ সময়ই এর কোনও চিকিৎসাগত কারণ থাকে না। অনেকেরই সন্তানধারণের পরে এ সমস্যা থাকে না। তবে এন্ডোমেট্রিওসিস বা পলিসিস্টিক ওভারিয়ান ডিজ়িজ়ের মতো অসুখ হতে পারে। আলট্রাসোনোগ্রাফি করিয়ে একবার দেখে নেওয়া ভালো। তবে স্বাভাবিক ব্যথা হলে, পেন কিলার খেলে লং টার্মে সাধারণত কোনও সমস্যা হয় না।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



বিনোদনের খবর সপ্তাহে তিন দিন

আনন্দ plus

আনন্দবাজার পত্রিকা

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

চো খ



আমার বাবার বয়স ৭৫ বছর। কয়েক মাস আগে ফেকো সার্জারি হয়েছে। অনেকেই বলছেন এর পরেও চোখে ঝাপসা দেখতে পারেন। এটা কি সত্যি?

জয়ন্ত মজুমদার, ই-মেল মারফত

ফেকো সার্জারি ঠিকঠাক হলে কোনও সমস্যা হওয়ার কথা নয়। তবে পেশেন্টের শুগার বা গ্লকোমা থাকলে নিয়মিত চেক-আপ করা দরকার। সার্জারির এক-দু'মাস পর রেটিনা পরীক্ষা করান। অনেক সময় অপারেশনের পর যে পর্দার উপর লেন্স বসানো হয়, সেটা মোটা হয়ে যেতে পারে। লেজ়ার ব্যবহার করে পরিষ্কার করে নেওয়া যায়।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. দীপাঞ্জন পাল
৯৯০৩২৮১৭৬৬

কিছুদিন ধরে আমার চোখে সাদা ফ্যাট ডিপোজ়িট হচ্ছে। কী করব?

তিতলি সেনগুপ্ত, হাতিবাগান

চোখে কিছু ফ্যাট গ্ল্যান্ড থাকে, সেগুলো ঠিকমতো কাজ না করলে ড্রাই আইয়ের সমস্যা হয় বা সাবানের ফেনার মতো চোখে লেগে থাকে। চোখের পাতার উপর ওয়ার্ম কমপ্রেস আর লিড ম্যাসাজ করুন। দু'মাস টিয়ার সাবস্টিটিউট ওষুধ খান। এই সমস্যা পুরোপুরি সেরে যায় না। তাই যখন যখন হবে আপনাকে এই একই ট্রিটমেন্ট করতে হবে।

দাঁ ত

আমার বয়স ৪৭ বছর। কিছুদিন ধরে নীচের পাটির দুটো দাঁত নড়ছে। খুব ব্যথা। খেতে পারছি না। দাঁতটা কি তুলে ফেলা উচিত?

নয়নতারা বসু, মানিকতলা

এই বয়সে পেরিওডোন্টাল সমস্যার জন্যে সামনের দিকের দাঁত নড়ে। কতটা নড়ছে তার উপর নির্ভর করবে কী করা উচিত। খুব অল্প নড়লে গাম ট্রিটমেন্ট করা যায়। আবার বেশি নড়লে দাঁত তুলে প্রসথেসিস করাই ভাল।



আমার অম্বলের ধাত আছে। ফলে সারাক্ষণই মুখ টকটক হয়ে থাকে। এতে কি দাঁতের কোনও ক্ষতি হতে পারে?

দিলীপ কর, লেক টাউন

পেটের অ্যাসিডিটি আর দাঁতের অ্যাসিডিটি কিন্তু একেবারেই আলাদা। স্যালাইভা, মুখের ব্যাক্টিরিয়াল অ্যাক্টিভিটি, খাদ্যকণার ডিপোজ়িশনের উপর মুখের অ্যাসিডিটি নির্ভর করে। এর থেকে দাঁতের ক্ষয় হতে পারে। প্রতিরোধ করার একটাই উপায়, ভাল করে ব্রাশ করুন। ওরাল হাইজিন বজায় রাখুন।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.সুবীর সরকার
৯৮৩০০৬০৯৩৯



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. শুভ্র ভট্টাচার্য
৯৪৩২২৩৮৩৬৪

ত্ব ক

আমার ত্বকে সানট্যান পড়েছে। সানস্ক্রিন লাগানোর পর তা আরও বেড়ে গেছে। কী করলে এই কালো ছোপ উঠবে?

স্বাতী বন্দ্যোপাধ্যায়, আলিপুর

ব্রড স্পেকট্রাম সানস্ক্রিন লাগান। শুধু এসপিএফ বেশি হওয়াই যথেষ্ট নয়। দেখে নিন আপনার সানস্ক্রিন ইউভিএ ও ইউভিবি প্রোটেকশন দেয় কি না। না হলে এখনই পাল্টে ফেলুন। সানস্ক্রিনের পর অল্প পাউডার বা কমপ্যাক্ট লাগাতে পারেন। আড়াই-তিন ঘণ্টা অন্তর অন্তর সানস্ক্রিন অবশ্যই লাগাবেন। আর ডায়েটে একটু পরিবর্তন আনুন। ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল বেশি করে খান। যে অংশে কালো ছোপ হয়েছে সেখানে স্ক্রাব করবেন না। অনেক সময় মেটাবলিক কারণে কালো ছোপ হতে পারে। ডাক্তার দেখিয়ে নিন।



আমার বয়স ২১। মাথায় অনেক পাকা চুল আছে। ছ' মাস থেকে দেখছি পাকা চুলের সংখ্যা ক্রমশ বাড়ছে। কী করব?

তানিয়া, ই-মেল মারফত

পরিবারে কারও এমন সমস্যা না থাকলে ডাক্তার দেখিয়ে নিন। অপুষ্টি বা মেটাবলিক কারণে মাথায় পাকা চুল হতে পারে। বেশি করে বাদাম, ফল, সবুজ শাকসবজি খান।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



অ ন্যা ন্য

কিছুদিন ধরে আমার খুব সর্দিকাশি হচ্ছে। কিছুতেই কমছে না। যা খাচ্ছি বমি হয়ে যাচ্ছে। মাঝেমধ্যে জ্বরও হচ্ছে। কী করব?

পৌলোমী মল্লিক, ই-মেল মারফত



সর্দিকাশি আর বমি দু'টো আলাদা সমস্যা। এদের মধ্যে কোনও সরাসরি সম্পর্ক নেই। হতেই পারে আপনি সর্দিকাশির জন্যে যে ওষুধ খাচ্ছেন, তা আপনার স্যুট করছে না। তার জন্যেই হয়তো বমি হচ্ছে। এর জন্য সঠিক ওষুধ খেতে হবে। কিন্তু এতদিন ধরে সর্দি হলে প্রথমত জানতে হবে কেন হচ্ছে। সাইনাস বা অন্য কোনও অ্যালার্জি থেকে এমন হতে পারে। ডাক্তার দেখিয়ে জেনে নিন। সাইনাস হয়ে থাকলে রোজ রাতে একসঙ্গে মন্টেলুকেস এবং লেভোসেট্রিজিন খান। বমি বন্ধ করার জন্য ডমপিরিডন ট্যাবলেট দিনে তিনবার খাওয়ার আগে খেতে পারেন। বমির সঙ্গে পেট ব্যথা থাকলে গ্যাস্ট্রাইটিস, গল ব্লাডার বা পেপটিক আলসারের সমস্যা থাকতে পারে। ভাল করে দেখতে হবে। অবিলম্বে ডাক্তার দেখিয়ে সঠিক চিকিৎসা করান।

নিয়মিত পেন কিলার কিন্তু একেবারেই খাওয়া উচিত নয়। এতে মাথা ব্যথা আরও বাড়তে পারে। মাথাব্যথা টেনশন হেডএক বা মাইগ্রেনে হয়।

আমার বয়স ৩৫। বিবাহিত। ৫-৬ মাস ধরে ভীষণ মাথা ধরছে। ডাক্তার দেখানোর পর উনি আমায় পেন কিলার খেতে দেন। রোজ পেন কিলার খাওয়ার ফলে আমার শরীর ভীষণ দুর্বল হয়ে পড়ছে। আমার স্বামীও বারবার বারণ করছেন পেন কিলার খেতে। সাময়িক উপকার হলেও পেন কিলার থেকে আমি কোনও স্থায়ী ফল পাচ্ছি না। কী করলে উপকার পাব?

দেবী ভট্টাচার্য, বরানগর

নিয়মিত পেন কিলার কিন্তু একেবারেই খাওয়া উচিত নয়। এতে মাথা ব্যথা আরও বাড়তে পারে। মাথাব্যথা সাধারণত টেনশন হেডএক বা মাইগ্রেনে হয়। আপাতত আপনি অ্যামিট্রিপটিলিন ১০ রোজ শোওয়ার আগে খান। প্রথম প্রথম ঘুম পেতে পারে। ওষুধ খাওয়ার সাত-দশদিনে মাথাব্যথা না কমলে ডাক্তার দেখান।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. আশিস মিত্র
৯৮৩১৬৭১৫২৫

বয়স্কদের সাহায্যার্থে এক সংস্থা

নিঃসঙ্গ, অবহেলিত বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের নতুন জীবনের স্বপ্ন দেখাতে পাশে এসে দাঁড়িয়েছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

বাবা-মা, ছেলে-মেয়ে নিয়েই তো গড়ে ওঠে পরিবার। কিন্তু সময়ের সঙ্গে সঙ্গে দ্রুত গতির জীবন ও লাইফস্টাইল পরিবর্তনের ফলে অনেককেই অনিচ্ছসত্ত্বেও বয়স্ক বাবা-মাকে ফেলে পাড়ি দিতে হচ্ছে অন্য শহর কিংবা পৃথিবীর অন্য প্রান্তে। ফলে একা হয়ে পড়ছেন বৃদ্ধ মা-বাবা। বয়সের সঙ্গে মানুষের এমনিতেই নিরাপত্তাহীনতা বাড়ে, তার ওপর রয়েছে ছেলেমেয়ে কাছে না থাকার যন্ত্রণা। এই সব নিঃসঙ্গ বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের দুঃখে সমব্যথী হয়ে তাঁদের



পাশে এসে দাঁড়িয়েছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা— 'আনন্দ আশ্রম, নবোদয় অ্যাসোসিয়েশন'। এই সংস্থা পথ চলা শুরু করে ২০০৬ সালে। এখানে বয়স্ক মানুষদের অতি যত্ন সহকারে রাখা হয়। এইসব বৃদ্ধবৃদ্ধারা যাতে কখনই নিজেদের একা মনে না করেন তার জন্য বছরে একবার করে সবাইকে একসঙ্গে ঘুরতে নিয়ে যাওয়া হয়। শুধু তাই নয় তাঁদের মনোরঞ্জনের জন্য সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, কুইজ় ও পিকনিকেরও আয়োজন করে এই সংস্থা। এখানে বয়স্ক মানুষেরা সব দুঃখ ভুলে সকলে মিলে একসঙ্গে আনন্দে থাকেন। শুধু এখানেই এই সংস্থার কাজ থেমে নেই। বয়স্ক মানুষদের স্বাস্থ্যের কথা মাথায় রেখে বিশেষজ্ঞের তত্ত্বাবধানে সপ্তাহে পাঁচদিন যোগাসন শেখানো হয়। পাশাপাশি বিশিষ্ট চিকিৎসকদের দ্বারা নিয়মিত হেলথ চেক-আপও করানো হয়। এই সংস্থা স্বপ্ন দেখে বয়স্ক মানুষদের কল্যাণে ভবিষ্যতে আরও অনেক কাজ করতে পারবে। এঁদের উৎসাহ ও সমর্থন জোগাতে এগিয়ে এসেছেন অনেক মানুষ।

যোগাযোগ

আনন্দ আশ্রম, নবোদয় অ্যাসোসিয়েশন
চ্যাটার্জী পাড়া, দক্ষিণ গোবিন্দপুর, কলকাতা- ৭০০১৪৫
ফোন: ৯৩৩১০০৩১২৩, ৯৮৩০২৮৪৫২৬
ই-মেল: navoday_anandaashram@yahoo.co.in

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



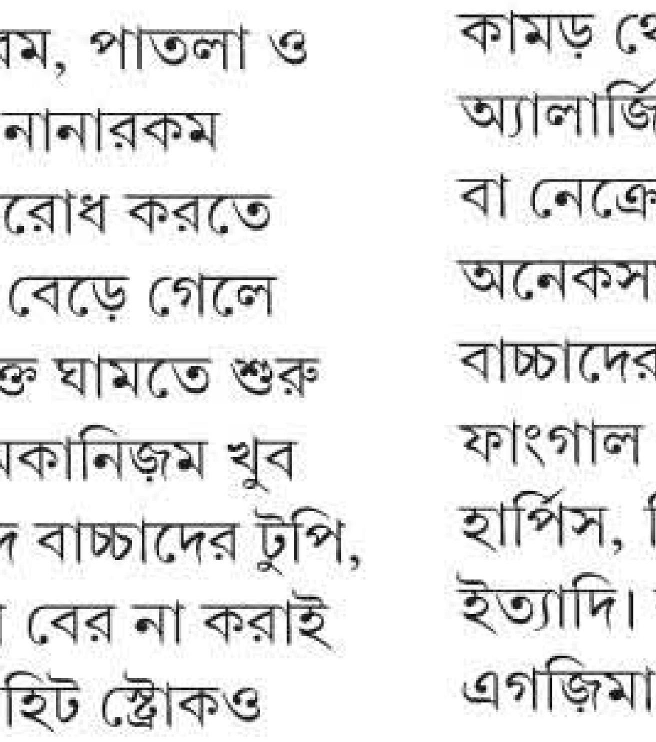
হিট র‍্যাশের সমস্যায়

গরমে বাচ্চাদের ত্বকে নানা ধরনের প্রভাব দেখা যায়। এর মধ্যে হিট র‍্যাশের সমস্যা প্রায়শই দেখা যায়। পরামর্শ দিচ্ছেন পিডিয়াট্রিক ডার্মাটোলজিস্ট ডা.সন্দীপন ধর।

বাচ্চাদের ত্বক এমনিতেই খুব নরম, পাতলা ও সেনসিটিভ। তাই পরিবেশের নানারকম অ্যালার্জি ও ইনফেকশন প্রতিরোধ করতে পারে না। গরমের সময় বডি টেম্পারেচার বেড়ে গেলে থার্মোরেগুলেশন করার জন্য ত্বক অতিরিক্ত ঘামতে শুরু করে। কিন্তু বাচ্চাদের থার্মোরেগুলেটরি মেকানিজম খুব একটা ভাল নয়। তাই দুপুরে বা কড়া রোদে বাচ্চাদের টুপি, ছাতার মতো কোনওরকম প্রটেকশন ছাড়া বের না করাই ভাল। রোদ থেকে বাচ্চাদের সানস্ট্রোক বা হিট স্ট্রোকও হতে পারে। তাছাড়া গরম থেকে বাচ্চাদের নানা ধরনের ব্যাকটেরিয়াল, ফাংগাল, ভাইরাল ও প্যারাসাইটিক ইনফেকশন দেখা যায়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এর কারণ অতিরিক্ত ঘাম।

গরমে নানা ধরনের স্কিন র‍্যাশ

গরমে বাচ্চাদের নানা ধরনের স্কিন র‍্যাশ দেখা যায়। হিট র‍্যাশ বা অ্যাকিউট সানবার্ন---বেশিক্ষণ রোদে থাকলে বা সরাসরি রোদে থাকলে ফোস্কার মতো লাল প্যাচ দেখা যায়। এর সঙ্গে জ্বলুনি ভাব থাকে। গুরুতর হলে বাচ্চা অজ্ঞানও হয়ে যেতে পারে। ইনটেন্স সান ট্যান---শরীরের খোলা অংশে ত্বকের রং গাঢ় বাদামি হয়ে যায়। মিলিরিয়া বা ঘামাচি---খুব বেশি ঘাম হলে রোমকূপের মুখগুলো ঘাম জমে বন্ধ হয়ে যায়, ফলে গুড়ি গুড়ি ঘামাচি দেখা যায়। ইনসেক্ট অ্যালার্জি—পোকার কামড় থেকে বাচ্চাদের নরম ত্বকে নানা ধরনের অ্যালার্জিক র‍্যাশ দেখা যায়। এই র‍্যাশ থেকে ভেসিকলস বা নেক্রোটিক স্কিন দেখা যায়, যাতে ত্বকে খুব জ্বলুনি হয়। অনেকসময় জ্বলুনির বদলে বেশি চুলকানো দেখা যায়। বাচ্চাদের মধ্যে অনেক ধরনের ভাইরাল, ব্যাকটেরিয়াল, ফাংগাল ও প্যারাসাইটিক ইনফেকশন দেখা যায় যেমন হার্পিস, চিকেন পক্স, মিজ়লস, কাওয়াসাকি ডিজ়িজ় ইত্যাদি। ব্যাকটেরিয়াল ইনফেকশনের মধ্যে সেলুলাইটিস, এগজ়িমা, লিম্ফাজাইটিস দেখা যায়।



প্রতিরোধ ও চিকিৎসা

হিট র‍্যাশ চিকিৎসার তুলনায় প্রতিরোধ করা সহজ। ফুল স্লিভড পোশাক পরান বাচ্চাকে। সুতির জামাকাপড়ই ভাল। সাদা বা যেকোনও হালকা রঙের পোশাক বেছে নিন। কালো রং কিন্তু হিট অ্যাবজর্ব করে, তাই এড়িয়ে চলাই ভাল। এখন বাচ্চাদেরও সানস্ক্রিন ব্যবহার করতে বলা হয়। ব্রড স্প্রেকটাম সানস্ক্রিন ইনটেন্স সান ট্যান কম রাখতে সাহায্য করে। দিনে ২-৩ বার স্নান করলে মিলিয়ারিয়া প্রতিরোধ করা যেতে পারে। স্নান না করাতে চাইলে কোল্ড স্পাঞ্জও করাতে পারেন। পোকা

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

থেকে অ্যালার্জি হলে চানা ৫-৬ দিন ক্যালামাইন জাতীয় ওষুধ লাগানোর সঙ্গে মাইল্ড স্টেরয়েড-অ্যান্টিবায়োটিক কম্বিনেশন প্রেসক্রাইব করা হয়। খুব চুলকানো হলে ওরাল অ্যান্টিঅ্যালার্জিক খেতে হতে পারে।



অতিরিক্ত ঘাম , আলট্রাভায়োলেট রশ্মি

অতিরিক্ত ঘাম থেকে বাচ্চাদের ত্বকে, নাকে ও রেসপিরিটরি অ্যালার্জি দেখা যায়, যাকে এককথায় অ্যাটোপিক অ্যালার্জি বলা হয়। অতিরিক্ত ঘাম হলে শরীর থেকে সোডিয়াম, পটাশিয়াম বেরিয়ে যাওয়ায় বাচ্চা ক্লান্ত হয়ে পড়ে। তখন বাচ্চাকে নুন-চিনি লেবুর শরবত খাওয়ান। আর ওআরএস তো রয়েছেই। বাচ্চা খুব বেশি ঘামলে ভাল করে স্নান করানো দরকার, না হলে ঘামাচি হবে। অতিরিক্ত আল্ট্রাভায়োলেট রশ্মি থেকে পলিমরফিক লাইট ইরাপশন হতে পারে। বাচ্চার হাত, কনুই ও মুখে সাদা সাদা স্পট দেখা যায়। স্কুলে রোদে দাঁড়িয়ে এক্সারসাইজ় করলে বা খেলাধুলো করলে সমস্যা হতে পারে।

সাঁতার, সাবান, পাউডার

গরমে বাচ্চারা সাঁতারে যেতেই পারে। সকাল ৯টার মধ্যে ও বিকেলে ৬টার পরে সাঁতারে নিয়ে যান বাচ্চাকে। তাহলে কড়া রোদ পাবে না। ইনডোর সুইমিং পুল হলে অসুবিধে নেই। আউটডোর হলে এসপিএফ ৫০ সমৃদ্ধ সানস্ক্রিন ব্যবহার করা দরকার। বেবি সোপ ব্যবহার করতে পারে। আলাদা করে নিম বা অ্যান্টিসেপটিক সোপ ব্যবহার করার দরকার নেই। পাউডার বেশি ব্যবহার করার দরকার নেই। পাউডার রোমকূপের মুখ বন্ধ করে র‍্যাশের সমস্যা তৈরি করে। এর বদলে ডিওডোরেন্ট ব্যবহার করা ভাল। এখন অনেক বেবি ডিওডোরেন্ট পাওয়া যায়। জাঙ্ক ফুডের বদলে বাচ্চাকে ফল, স্যুপ খাওয়ান।

যোগাযোগ: ৯৮৭৪৯৬৮১৩৯

গরমের সময় বাচ্চাকে সুতির হালকা রঙের ফুল স্লিভড পোশাক পরান। আরামদায়ক হবে।

হ্যালো স্টপ

বিবিধ

বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ করুন
98300 12297

প্রতিমা বিউটি পার্লার (মহিলাদের জন্য)
সুলভে ফেসিয়াল, হেয়ার স্পা, বডি স্পা, ফুট-স্পা, স্কীন ট্রিটমেন্ট, ক্রিয়েটিভ কাটিং, তত্ত্ব ও কনে সাজানো হয়।
একই ছাদের তলায় A.C. যোগা ও জিমের সুব্যবস্থা আছে।
অভিজ্ঞ বিউটিশিয়ান দ্বারা বিউটিশিয়ান কোর্স, মেহেন্দী, তত্ত্ব ও কনে সাজানো শেখানো হয়। পরবর্তী কোর্স শুরু আগামী মাস থেকে।
কালীঘাট, দূরভাষ ঃ ০৩৩-২৪৬৪ ২৫৯৫, ৯৪৩৩২ ৭৪১৩০

অসাধারণ কনে ও তত্ত্ব সাজানো এবং শেখানো হয়।
ঃ যোগাযোগ ঃ
মালবিকা রায়
2466 4581


সুস্মিতা'জ আয়ুর্বেদিক অ্যান্ড অ্যারোমা বিউটি স্যালঁ
কেরালা আয়ুর্বেদিক, কসমেটোলজিস্ট ও অ্যারোমাথেরাপিস্ট, মেক-আপ আর্টিস্ট সুস্মিতা কুমারের তত্ত্বাবধানে নিজেকে সুন্দর করে তুলুন।
আমাদের কোর্সগুলির মধ্যে রয়েছে
(১) আয়ুর্বেদিক অ্যান্ড বডি স্পা (4-6 classes) - 7500/-
(২) অ্যাডভান্স হেয়ার ড্রেসিং কোর্স (10 classes) - 10,000/-
(৩) অ্যাডভান্স স্কিন থেরাপী ইলেকট্রোথেরাপী সহ (7 classes) - 10,000/-
(৪) অ্যাডভান্স অ্যান্ড বেসিক হেয়ার-কালার টেকনিকস (6-7 classes) - 7500/-
(৫) বেসিক অ্যান্ড অ্যাডভান্স মেক-আপ (5-7 classes) - 10,000/-
আমাদের স্টুডেন্টদের সমস্ত কোর্স মেটিরিয়াল ও আয়ুর্বেদিক প্রোডাক্ট ও হার্বস সম্পর্কে গাইডেন্স দেওয়া হয়।
যোগাযোগ
181, Dum Dum Road, Kolkata-74 (Below ICICI Prudential - Opp. Club Town Complex)
1/A, D.H. Road, Kolkata-34 (Towards Sanjiboni)
176/3, Roy Bahadur Road, Behala Kolkata-700034
(Near Adarshapally Swimming Club)
Mob : 9874870999 / 9051330248
Email : susmitadatt91@gmail.com
Web : www.ayurve...

খাঁটি গুঁড়ো মশলার সেরা কথা !!

যাত্রী® গুঁড়ো মশলা
ডিস্ট্রিবিউটার এর জন্য যোগাযোগ করুন।
রান্না ঘরের অতি পরিচিত যাত্রী গুঁড়ো মশলা
• Haldi • Chilli • Jeera • Dhania • Golmarich • Garam Masala • Meat Masala
JATRI® spices
M/s Bharati Manufacturer & Traders
Garia, Kolkata - 152
Phone : 9883182024 / 9477086501


SBIHM Student,
Sneha Banerjee, Dubai
WBUT স্বীকৃত
Hospitality Management
Hotel Management কোর্সের
শেষে নিশ্চিত চাকরি ব্যাঙ্ক, এয়ারলাইন্স ও কর্পোরেট সংস্থায়। CALL : 9830012536
SBIHM
AH - 274, SALT LAKE, KOLKATA - 91

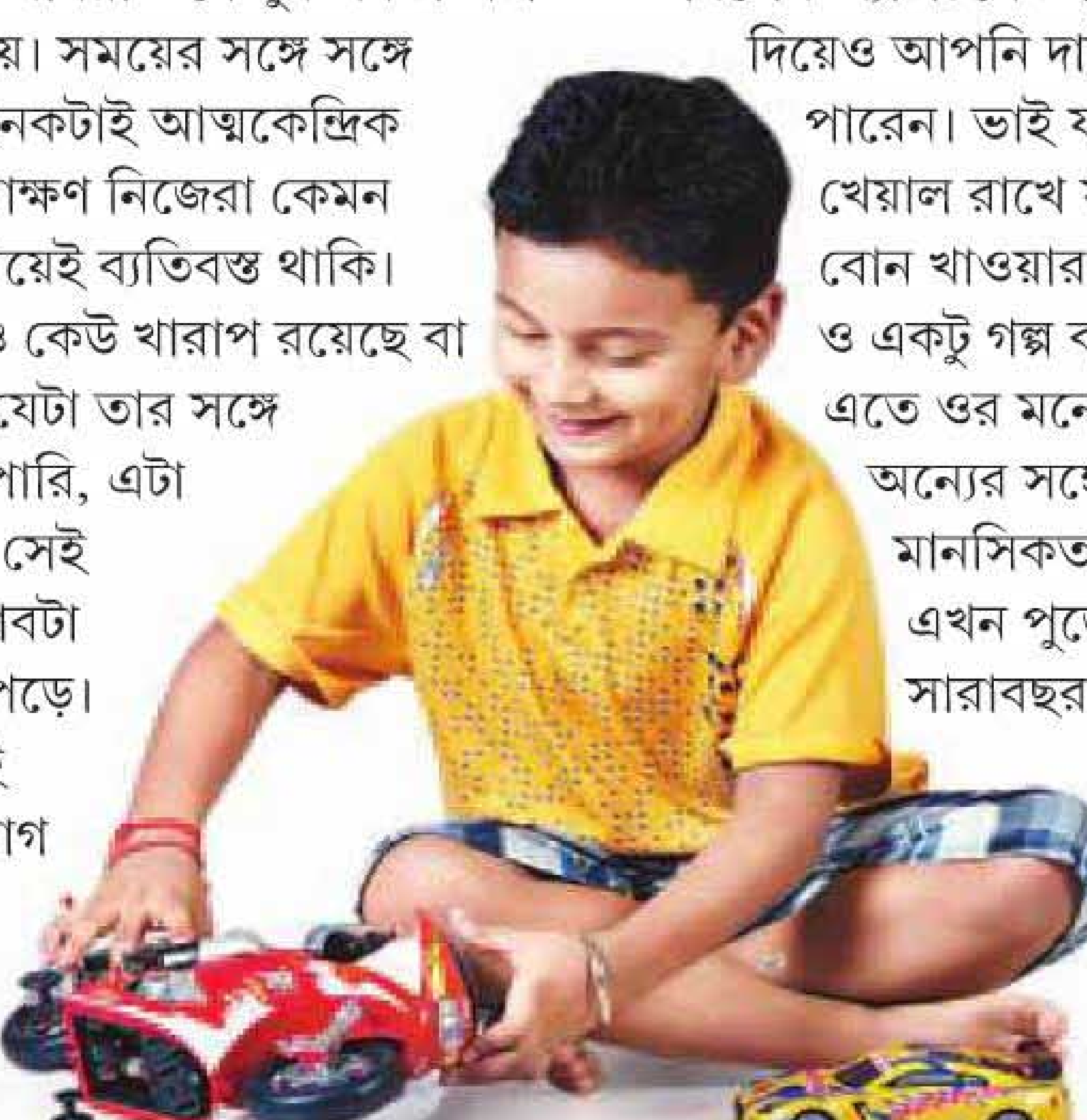
দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



ভাগ করে নেওয়া

সারাক্ষণ শুধু নেওয়া নয়। এবার বাচ্চাকে দেওয়াও শেখান। ছোট থেকেই তাহলে আপনার খুদে সহজেই অন্যের সঙ্গে ভাগ করে নিতে শিখবে। কীভাবে তা সম্ভব সেই নিয়েই বিশেষ কয়েকটি পরামর্শ।

চার দেওয়ালের মধ্যে একটুকরো নিজের জগৎ। সদস্য মা,বাবা, স্কুল, কম্পিউটার আর ভিডিওগেমস। বন্ধুদের সঙ্গে রোজ স্কুল আওয়ার্সেই যা একটু দেখা হয়। উইকএন্ডে স্কেটিং ক্লাস, মিউজ়িক ক্লাস আরও কত কী! আমাদের অনেকের খুদেদেরই দিনগুলো এভাবে কেটে যায়। অফিস-কাছারির মতো টেনশন, ডেডলাইন না থাকলেও ওদেরও বাঁধা রুটিন, চেনা ছকে পর পর কাজ করে যাওয়ার ব্যস্ততা রয়েছে বই কী! রোজকার এই ক্যালেন্ডারটা যদি আমরা একটু খুঁটিয়ে দেখি, তাহলে দেখবেন সারাক্ষণই আমরা শুধু ‘নেওয়া’-র ওপর জোর দিই। ধরুন অফিস ফেরত বাড়িতে চকোলেট আনলেন, হাতে দিয়েই বললেন, একটা নিয়ে রেখে দিও। আরও একটা বের করে অন্যকে দেওয়ার কথা কিন্তু আমরা তেমনভাবে বলি না। কিংবা শপিং মলে গিয়ে শুধু ওর জন্যই খেলনা কেনার কথা ভাবি। তার পাশাপাশি ভাই বা বোনের জন্যও কিনতে বলি না। আসলে আমরাও যে খুব একটা এটা ভেবে করি, তা নয়। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে আমরাও তো অনেকটাই আত্মকেন্দ্রিক হয়ে পড়েছি। সারাক্ষণ নিজেরা কেমন থাকলাম, সেই নিয়েই ব্যতিবস্ত থাকি। আমাদের থেকেও কেউ খারাপ রয়েছে বা আনন্দে রয়েছে, যেটা তার সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারি, এটা ভুলতেই বসেছি। সেই মানসিকতার প্রভাবটা বাচ্চার ওপরেও পড়ে। তাই ছোট থেকেই বাচ্চাদের মধ্যে ভাগ করে নেওয়া, দেওয়ার মধ্যে যে একধরনের আনন্দ রয়েছে, সেই বোধটা গড়ে তোলা দরকার। ভাই বা বোনের প্রতি বাচ্চাদের বিশেষ অ্যাটাচমেন্ট তো থাকেই। তার মধ্য দিয়েও আপনি দায়িত্ববোধ গড়ে তুলতে পারেন। ভাই যখন খেলছে, তখন যেন ও খেয়াল রাখে যাতে ভাই পড়ে না যায়। বোন খাওয়ার সময় ঝামেলা করলে যেন ও একটু গল্প করে ভুলিয়ে রাখে। দেখবেন এতে ওর মনের পরিধিও বড় হবে, অন্যের সঙ্গে শেয়ার করার মানসিকতাও তৈরি হবে। আর দেখুন, এখন পুজো হোক বা নিউ ইয়ার সারাবছর আমরা জামাকাপড়, খেলনা, বই কিনেই থাকি। সেগুলো গুছিয়ে যত্ন করে যাতে ও রাখে, সেটা ছোট থেকেই



দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

ADMISSIONS OPEN
for Nursery
to Grade 12

GEMS AKADEMIA
International School
Thakurpukur, Kolkata

A GEMS Network School

We believe that Quality Education is the key to success.

Do you?

HIGHLIGHTS

- Day Scholastic and Day/Weekly/Full Boarding options
- Serene & Pollution Free 20 Acre Campus
- Qualified & Trained Academic Staff
- Dedicated Sports & Activity Arenas
- Personal Attention through Low Teacher-Student Ratio
- Remedial classes for students requiring academic support
- Organically Grown Food Served to Students
- Affordable World Class Education in a Metropolitan Environment
- Transport Facility across Howrah & Kolkata for Day Scholastic & Day Boarding students
- Tastefully Done A.C. Hostels for Boys & Girls
- Diverse, Multicultural Student Community
- A GEMS Network School with Institutions Worldwide and Over 50 years of Experience

We invite Parents to come and see how we create nurturing & stress-free environment for children to grow, learn and be successful. (Monday to Friday 8 am to 4 pm; Saturday & Sunday 9 am to 3 pm)



Application Forms Available at (i) School Campus (ii) School Website

Campus: Bakrahat Road, Thakurpukur, P.O. Rasapunja, Kolkata – 700 104, India
Website: www.gemsakademia.com **Email:** infoakademia@gemsindia.co.in **Landline:** +91 (033) 2498 0671/72

For Admission Contact: +91 9051888888/9836226999

Follow us on

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



শেখান। ওকে বোঝান তোমার প্রয়োজন ফুরিয়ে গেলেও এগুলো অন্য কারও লাগতে পারে, তাই যত্ন করে রাখা দরকার। তাহলে ও নিজের জিনিস অন্যের সঙ্গে শেয়ার করে নিতে শিখবে। কোনও কিছু দিয়ে দেওয়া মানেই যে, নিজের কমে যাওয়া নয়, এটা বোঝাতে হবে। আপনিও নিজের পুরনো জামাকাপড়, বইখাতা যাঁদের প্রয়োজন রয়েছে, তাঁদেরকে দিয়ে নিজেকে রোলমডেল হিসেবে তৈরি করতে পারেন। আসলে পুরো ব্যাপারটাই ভিতর থেকে গড়ে তুলতে পারলে ভাল হয়। তাই দেওয়া নিয়ে অযথা জোরাজুরি করবেন না। ভাগ করে নিতে গিয়ে প্রথমে হয়তো মারামারি হবে, ঝগড়া হবে, তারপর সময়ের সঙ্গে সঙ্গে সেগুলো কেটেও যাবে। যদি দেখেন অন্যের জিনিস পছন্দ হলেই সেটা কেড়ে নেওয়ার প্রবণতা বেশি, তাহলে সেখানে আপনাকে কড়া হতে হবে। অন্যের থেকে কেড়ে নিলে যে তার কষ্ট হয়, খারাপ লাগে, সেটা ওকে বোঝাতে হবে। ছোট থেকেই কতগুলো জিনিস শেখাতে পারেন, যেমন ছুটির দিন আপনি হয়তো জামাকাপড় গুছোতে শুরু করেছেন, তখন ওকেও সাহায্য করতে বলুন। এইভাবে অপরকে সাহায্য করার একটা মানসিকতা ধীরে ধীরে ওর মধ্যে তৈরি হবে।

মডেল: তনিষ্কা, অর্চিষা, সুনন্দিনী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন: দি সনেট, **ফোন**: ৯২৩১০০০৭৯১
ছবি: শুভেন্দু চাকী

বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র আমার মেয়ের বয়স ছয়। কয়েকদিন ধরেই ওর একটা অদ্ভুত অভ্যেস লক্ষ করছি। বাড়ির জরুরি জিনিস যেমন পার্স থেকে টাকা, ওর বাবার ওষুধ বা নিজের নতুন পেনসিল লুকিয়ে রাখছে। এটা তো চুরি করা। ওর কী কোনও সমস্যা হয়েছে?

প্রিয়াঙ্কা সেন, *রাজারহাট*

উ আগে খেয়াল করুন ওর জিনিস লুকানোর জন্য আপনারা কি নাজেহাল হচ্ছেন? জিনিস খুঁজে পাচ্ছেন না বলে বিরক্ত হচ্ছেন? হয়তো ও এইভাবে আপনাদের বিরক্ত করতে চাইছে বা কোনও কিছুর শাস্তি দিতে চাইছে। তাই এবার থেকে জিনিস লুকিয়ে রাখলে বুঝতে দেবেন না যে আপনারা এই নিয়ে চিন্তিত। আপনাদের কোনও অসুবিধে হয় নি এরকম ভান করুন। এতে ও ক্রমাগত লুকিয়ে রাখতে আগ্রহ হারাবে।

পরামর্শ: শ্রীতমা ঘোষ, সাইকলজিস্ট
যোগাযোগ: ৯০৫১৯৮৭৪২০

মানে কী

এক্সারগেমিং

খেলতে খেলতে শরীরচর্চা! জিনিসটা অভিনব হলেও অনেক ফিটনেস এক্সপার্টই কিন্তু এটির উপর ভরসা রাখছেন। নামেই মালুম, এক্সারসাইজ় আর গেমিংয়ের যৌথ উদ্যোগে এই ফিটনেস ট্রেন্ড এখন রীতিমতো ‘ইন থিং’। সোফায় বসে পপকর্ন খেতে খেতে ভিডিও গেম খেলার বদলে যদি কিছু ফিজিকাল মুভমেন্টও করা যায়, তাহলে তো সোনায় সোহাগা। ইন্টারঅ্যাকটিভ বাইক গেম বা মাল্টিফাংশনাল হার্ডওয়্যারের



মাধ্যমে এক্সারসাইজ়—গেমিংয়ের দুনিয়ায় এসবগুলোই নতুন নতুন সংযোজন। বক্সিং, ফুটবল, ভলিবল, কুং ফু, কিকবক্সিং, ডিস্ক গলফ থেকে ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড—গেমসের সংখ্যা আর অভিনবত্ব যেমন বাড়ছে, তেমনই বাড়ছে ক্রেতার সংখ্যা। শুধু এতেই শেষ নয়! স্কেটবোর্ডিং, বিচ ভলিবলও খেলতে পারেন কাল্পনিক গেমিংয়ের দুনিয়ায়। জনপ্রিয়তা তো আকাশছোঁয়া, তবে সত্যিই কি ফিট থাকতে কাজে লাগে এই এক্সারগেমিং? এ নিয়ে কিন্তু দ্বিমত আছে। অনেকের মতে, ওজন কমাতে নয়, নিছক খেলার উত্তেজনা দশগুণ বাড়িয়ে দিতে এই গেমসগুলোর জুড়ি মেলা ভার। আবার অনেকের মতে হাই ইনটেনসিটি গেম খেললে ক্যালরি ঝরে দ্রুত। গলফ (এক মিনিটে ৩.১ ক্যালরি) বা বক্সিংয়ের (এক মিনিটে ৭.২ ক্যালরি) মতো এক্সারগেমিংয়ের এটাই তো এক্স (পড়ুন, অতিরিক্ত) ফ্যাক্টর।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

আপনার পছন্দের
item
ডিওডোরেন্ট, সানগ্লাস কিংবা স্মার্ট ফোন — আপনার শখ-আহ্লাদের নানা জিনিস এখন ব্যবহারের অপেক্ষায়।



▲ ক্যাডবেরি নিয়ে এল নতুন রূপে ক্যাডবেরি ডেয়ারি মিল্কের এক্সক্লুসিভ রেঞ্জ। চকোলেট, ফ্রুট অ্যান্ড নাট, রোস্টেড আমন্ড ও ক্র্যাকল— এই চারটি ভিন্ন স্বাদে পাওয়া যাচ্ছে। এর প্রতিটি ফ্লেভার আপনাকে দেবে এক অনন্য অনুভূতি। ৪২ গ্রাম ক্র্যাকলের দাম ৪০ টাকা, রোস্টেড আমন্ড ৪৫ টাকা, ফ্রুট অ্যান্ড নাট ৪০ টাকা।

পুরুষদের জন্য ভিইএমবি রিটেল নিয়ে এল পার্সোনাল কেয়ারের কালেকশন। বাজারে এল ডিওডোরেন্ট ব্র্যান্ড—রোভার। ভিজ, ক্রিপটিক, ব্রিস্ক, জ়িল, বন্ড, গ্রিড ও ফিয়ার্স— এই ছ'টি সুগন্ধে পাওয়া যাচ্ছে এই ডিও। ১৫০ মিলির দাম ১৮০ টাকা।





▲ লরিয়াল প্যারিস নিয়ে এল—এলওর লুমিয়ের কালাররিচ ময়েস্ট ম্যাট লিপস্টিক। ১২ টি আলাদা আলাদা রঙে পাওয়া যাচ্ছে। জোজোবা অয়েলসমৃদ্ধ লিপস্টিক ছ'ঘন্টা পর্যন্ত ভাল থাকবে। দাম ৮৯৯ টাকা।



▲ জিওনি নিয়ে এল বিশ্বের স্লিমেস্ট স্মার্টফোন ইলাইফ এস৫.৫। এতে আছে ৫ ইঞ্চি ডিসপ্লে, ১৮ জিবি মেমরি, ১৩ মেগাপিক্সেল ক্যামেরাসহ নানা আকর্ষণীয় বৈশিষ্ট্য। এই ফোনের দাম ২২,৯৯৯ টাকা।

▼ টাইটান আইপ্লাস পুরুষ ও মহিলাদের জন্য নিয়ে এল ট্রেন্ডি সানগ্লাসের কালেকশন— 'গ্লেয়ারস'। এর বিশেষত্ব এলিগেন্ট ডিজ়াইন, স্টাইলিশ লুক, ওজনে হালকা। এগুলো ভারতীয় মুখ ও স্কিনটোনের সঙ্গে মানানসই। সানগ্লাসের দাম ১৫০০ টাকা থেকে ২৯৯৫ টাকা।





▲গরমে ঠান্ডা আমেজ দিতে ভিডিওকন নিয়ে এল নতুন ও আরও উন্নত এয়ার কন্ডিশনার। এতে রয়েছে মাল্টি পয়েন্ট কুলিং টেকনোলজি, যা কয়েক সেকেন্ডে আপনার ঘরকে ঠান্ডা করে দেবে। চারটি রঙে ও ৩২ টি মডেলে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ২৭,৪৯০ টাকা থেকে ৩৭৪৪০ টাকা।



▲ মেবিলিন নিউ ইয়র্ক নিয়ে এল নেলপলিশের নতুন সম্ভার— 'কালার শো গ্লিটার ম্যানিয়া'। আপনি পেয়ে যাবেন থ্রি ডি এফেক্ট। পাপারাৎজ়ি পার্পল, স্টারি নাইটস, রেড কার্পেট, ড্যাজ়লিং ডিভা-সহ নানা শেডে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ১২৫ টাকা।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

মেয়েকে কাছে রাখতে চাই



প্রমাণ করতে হবে আপনার প্রাক্তন স্ত্রী অন্য কোনও ব্যক্তির সঙ্গে দৈহিক সম্পর্ক বা ব্যভিচারে লিপ্ত।

তিন বছর আগে আমার ডির্ভোস হয়। আমার স্ত্রী কিছুই করেন না। তাই আমি ওকে খোরপোশ দিই। এখন জানতে পেরেছি, ও আর একজনের সঙ্গে লিভ-টুগেদার করছে। কিন্তু বিয়ে করেনি।

১) লিভ-টুগেদার করার জন্যে আমি কি খোরপোশ দেওয়া বন্ধ করে দিতে পারি?

২) আমি যদি প্রমাণ দিতে পারি তা হলে কি কিছু সুবিধে হবে?

শীতাংশু রায়, নৈহাটি

১) আপনার প্রাক্তন স্ত্রী যদি অন্য কারুর সঙ্গে লিভ টুগেদার করে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি খোরপোশ দেওয়া বন্ধ করে দিতে পারেন।

২) যে আদালত আপনাকে খোরপোশ দেওয়ার জন্য রায় প্রদান করেছিল, সেই আদালতে আপনি যদি প্রমাণ করতে পারেন যে আপনার প্রাক্তন স্ত্রী অন্য কোনও ব্যক্তির সঙ্গে দৈহিক সম্পর্কে লিপ্ত বা ব্যভিচারী জীবনযাপন করছেন, সেক্ষেত্রে মহামান্য আদালত সমস্ত সাক্ষ্যপ্রমাণাদি দেখে খোরপোশ বন্ধ করার রায় দিতে পারেন।



আমার বয়স ৫৬ বছর। আমি ছোট থেকেই মামাবাড়িতে মানুষ হয়েছি। পরে আমি বিয়ে করি। আমার এক ছেলেও আছে। আমরা মামার বাড়িতেই থাকতাম। মামা আর মামি ছাড়া আর কেউ নেই। ওঁরা নিঃসন্তান। তাই আমরা জানতাম মামা-মামির অবর্তমানে আমরাই এই বাড়ি পাব। সম্প্রতি আমার মামা মারা গেছেন। মামি চান ওঁর বৃদ্ধ বয়সে আমরা ওঁর সঙ্গে ওই বাড়িতেই থাকি। কিন্তু মামার মৃত্যুর পর তাঁর এক ভাই এসে সেই বাড়ির অধিকার দাবি করছেন। বাড়ির উইল মামার নামেই। মামার ভাই আমাদের বাড়ি থেকে তাড়িয়ে দিতে চাইছেন। নানা ভাবে ভয় দেখাচ্ছেন।

১) মামার মৃত্যুর পর ওই বাড়ির আইনত উত্তরাধিকারী কে?

২) মামার ওই ভাই কি আমাদের জোর করে বাড়ি থেকে বার করে দিতে পারেন?

৩) আমরা কি ওঁর বিরুদ্ধে স্থানীয় থানায় অভিযোগ জানালে কোনও আইনি সহায়তা পাব?

সোমনাথ দাস, সোদপুর

১) আপনার মামা যদি ওঁর বাড়ির একক মালিক হয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে ওঁর অবর্তমানে মামি সেই সম্পত্তির আইনত উত্তরাধিকারী।

২) আপনার মামির বর্তমানে আপনার মামার ওই ভাই কখনই আপনাদের জোর করে বাড়ি থেকে বার করে দিতে পারেন না, কারণ সেই সম্পত্তিতে ওঁর কোনও অধিকার নেই।

৩) আপনি আপনার মামার ভাইয়ের বিরুদ্ধে নিকটবর্তী থানায় অভিযোগ জানাতে পারেন, যা প্রমাণিত হলে ওঁর উপযুক্ত শাস্তি হবে।

আমার বয়স ৩৫ বছর। ২০ বছর বয়সে আমার বিয়ে হয়। ২২ বছরে আমি মা হই। এর ছ'বছর পর আমাদের ডিভোর্স হয়ে যায়। আমি তখন অর্থনৈতিকভাবে স্বাবলম্বী ছিলাম না। তাই আমার মেয়ের দায়িত্ব তখন আমার স্বামীর উপর যায়। আমার মেয়ে এতদিন ওঁর কাছেই থাকত। এখন আমি চাকরি করি ও মেয়ের দায়িত্ব নিতে সক্ষম। আমি এখন আমার মেয়েকে ফিরে পেতে চাই। আমার মেয়েও আমার সঙ্গে থাকতে ইচ্ছুক।

১) কী করে আইনসম্মত উপায়ে আমি আমার মেয়েকে আমার কাছে এনে রাখতে পারি?

২) স্বামী যদি মেয়েকে আমার কাছে দিতে না চান তাহলে কি আমি আইনি সহায়তা পাব?

পাঞ্চালী কর্মকার, যোধপুর পার্ক

১) আপনি মহামান্য আদালতের কাছে আপনার মেয়ের কাস্টডি দাবি করে মামলা রুজু করতে পারেন, যা আদালত উপযুক্ত তথ্যপ্রমাণাদি ও সকল পক্ষের মতামত বিবেচনা করে রায় প্রদান করবেন। কাস্টডির ব্যাপারে ওর 'ওভারঅল ডেভেলপমেন্ট' ও 'ওয়েলফেয়ার' প্রাধান্য পাবে।

২) যদি স্বামী মেয়েকে আপনার কাছে দিতে না চান সেক্ষেত্রে আদালতের দ্বারস্থ হবেন ও আদালত আপনার মতামত শুনে উপযুক্ত রায় দেবেন। এক্ষেত্রে আপনি একজন অভিজ্ঞ আইনজীবীর সহায়তা নিতে পারেন।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

প্রেমিককে নিয়ে হীনমন্যতা

কফিশপে মিট করা বা একসঙ্গে সিনেমা দেখা অন্যায় কিছু নয়। স্বামী ছাড়া অন্য পুরুষের সঙ্গে এসব জায়গায় গেলে অপরাধবোধে ভোগার কিছু নেই।



দুই সন্তান রয়েছে। স্বামীর সঙ্গে সম্পর্ক ভাল। ইদানীং কর্মসূত্রে আমার সঙ্গে এক ভদ্রলোকের আলাপ হয়। ওর বিবাহিত জীবন খুবই কষ্টের। ওঁকে সমবেদনা জানাতে গিয়ে মানসিকভাবে জড়িয়ে পড়েছি। স্বামীর থেকে এসবই লুকিয়ে গিয়েছি। একসঙ্গে কফিশপে মিট করি, সিনেমাও দেখি। ওর হয়তো আমাকে দরকার ছিল কিন্তু আমার তো এরকম হওয়ার কথা নয়। অপরাধবোধে ভুগি। মনে হয় স্বামীকে ঠকাচ্ছি।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক

কাউকে ভাল লাগলেই সেটা প্রেম নয়। বন্ধুত্বও হতে পারে। সম্পর্কটাকে কিছুটা সময় দিন। স্বামী ছাড়া অন্য পুরুষের সঙ্গে এসব জায়গায় গেলে অপরাধবোধে ভোগার কিছুই নেই। স্বামীকে এই বন্ধুত্বর কথা জানিয়ে রাখুন। সব কথা যখন বলেন তখন এটাই বা বলবেন না কেনও। স্বামীর সঙ্গে খোলামেলা সম্পর্ক রাখুন। দেখবেন এই অপরাধবোধের বোঝা আর ঘাড়ে চেপে বসছে না।

র প্রেমিক বেশ হ্যান্ডসাম। আমিও থেষ্ট আকর্ষণীয়া। কিন্তু সব সময় যেখানেই যাই ওই আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দু হয়ে থাকে। আমি ইনফিরিয়রিটি কমপ্লেক্সে ভুগি। হ্যান্ডসাম সত্ত্বেও ওর আগে কোনও প্রেমিকা ছিল না। অন্য মেয়েদের দিকে ও তাকায় না। আমার সঙ্গে কোনও খারাপ ব্যবহার করেনি। ও বোধহয় বেশি ভাল, যা স্বাভাবিক নয়।

অনুশ্রী, গড়িয়াহাট

হ্যান্ডসাম এবং ভাল হলেই যে তার প্রেমিকা থাকতেই হবে তা নয়! কেনও ভাবছেন যে প্রেমিক মিথ্যে কথা বলছেন? যে যার নিজের স্বভাবের জন্য সকলের মধ্যে জায়গা করে নেয়। এ নিয়ে কমপ্লেক্সে ভুগবেন না। প্রিয়জনেরা আপনার স্বভাবের জন্যেই আপনাকে ভালবাসেন। সেখানে দেখতে সুন্দর কি না তা অবান্তর। সন্দেহ করে শান্তি নষ্ট করবেন না। ওঁর আচরণ লক্ষ্য করলেই বুঝতে পারবেন উনি সত্যি বলছেন কি না।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়

লাইম লাইট

অক্ষমতা? মিলনে সমস্যা?



আমেরিকার ১ নম্বর সেক্স বর্দ্ধক যন্ত্র

নিজের সেক্স লাইফে ফিরিয়ে আনুন Excitement। শরীরে/মনে নতুন আনন্দ আর তৃপ্তি অনুভব করুন। যৌন অক্ষমতা দূর করে এবং ৩০-৪০ মিনিট মিলন ক্ষমতা বৃদ্ধি করে। স্বপ্নদোষ, শীঘ্রপতন, শিথিলতা, সন্তানহীনতায় ৩০ দিনের ওষুধের জন্য যোগাযোগ করুন। আর সঙ্গে বিনামূল্যে পান - DVD, 4GB Memory Card, Ladies Breast Cream. আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ১০০% জনপ্রিয়।

মাত্র ৫২৫/-, ৮৪০/-

কোন সাইড এফেক্ট নেই!

পাইলস (অর্শের চিকিৎসা)

আমাদের চিকিৎসায় রক্তাক্ত হোক অথবা শুকনো, অর্শ মূল থেকে ঠিক হয়ে যায় এবং রক্ত বেরোনো বন্ধ হয় ও গোড়া থেকে শুকিয়ে পড়ে যায়। ₹ 500/- & 1000/-

ব্রেষ্টের সৌন্দর্য্য বাড়িয়ে তুলুন

আয়ুর্বেদিক চিকিৎসা ১০০% জনপ্রিয়



মহিলাদের সৌন্দর্য এবং আকর্ষণীয়তার সম্পূর্ণ সমাধান। আমাদের আয়ুর্বেদিক চিকিৎসায় কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ছাড়া আপনার স্তনকে সুন্দর, সুডৌল, আকর্ষক ও সুগঠিত করুন Breast Improvement যন্ত্রের সাহায্যে মাত্র ২৫ দিনের মধ্যে।

খরচ ১,০০০/- (শান্তি) ও ১,৫০০/- (এমার্জেন্সি)

07873844238/09337585961/09178437913

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~



সংগীত

সম্প্রতি রবীন্দ্রসদনে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল 'বৈতালিক'-এর বার্ষিক অনুষ্ঠান। শুরুতেই ছিল বৈতালিক শিল্পগোষ্ঠীর উপস্থাপনায় 'আগুনের পরশমণি'। অনুষ্ঠানটির পরিচালনায় ছিলেন দেবারতি সোম (ছবি)। তাঁর একক কণ্ঠে 'হৃদয় আমার প্রকাশ হল', 'রাত্রি এসে যেথায় মেশে' বা 'আমার ভাঙা পথের' শ্রুতিমধুর। স্বপন সোম পরিবেশন করেন 'যদি প্রেম দিলে না প্রাণে', 'তুমি একটু কেবল'-এর মতো গান। ছিল প্রণতি ঠাকুর ও সৌমিত্র মিত্রর উজ্জ্বল উপস্থিতি। সব মিলিয়ে মনোরম সন্ধ্যা উপহার দিলেন তাঁরা।

নৃত্য

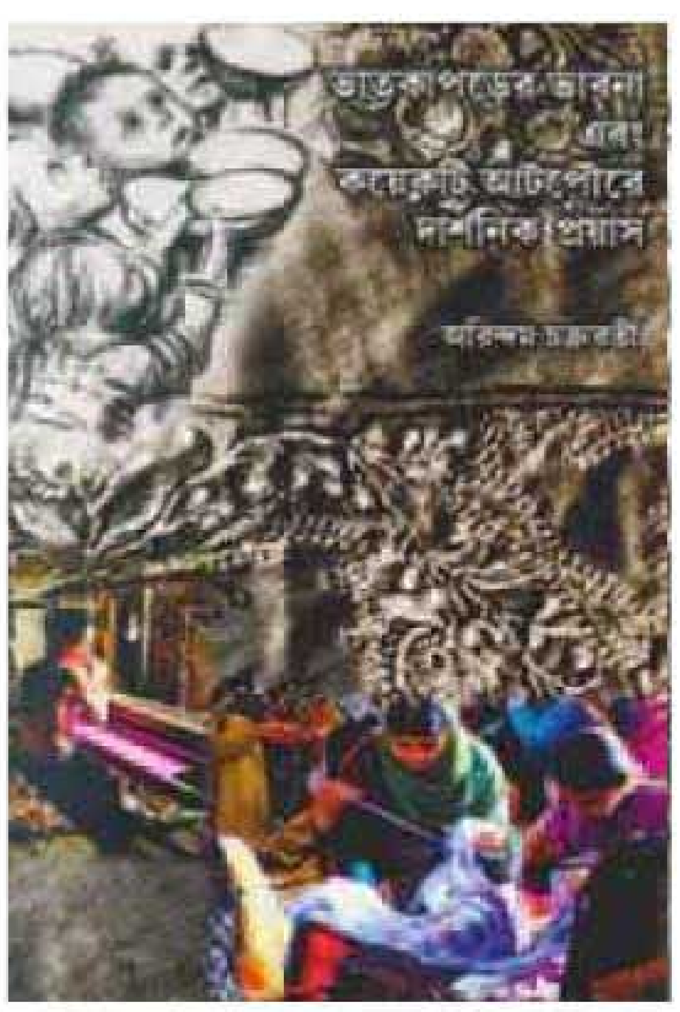
সম্প্রতি আই সি সি আর প্রেক্ষাগৃহে অনুষ্ঠিত হল এক ধ্রুপদী সন্ধ্যা। অনুষ্ঠানের শুরুতে ওড়িশি নৃত্য পরিবেশন করলেন মধুমন্তী সেনগুপ্ত। 'বন্দেমাতরম' শীর্ষক অনুষ্ঠানে শিল্পী শুরু করেন প্রথাগত মঙ্গলাচরণ নৃত্যপদ দিয়ে। রাগমালিকা ও তালমালিকায় আধারিত বিশুদ্ধ নৃত্যপদ পল্লবীর গানটি ভারি সুন্দর। শিল্পীর পরবর্তী পরিবেশন অভিনয়। অনুষ্ঠান শেষ ব[redacted] বন্দেমাতরম গানে নৃত্যপরিকল্পনায়। দ্বিতীয়ার্ধে সেতার পরিবেশন করেন উস্তাদ নিশাত খান।



নাটক

সম্প্রতি কলামন্দিরে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল এক অন্য স্বাদের নাটক। শীর্ষক ছিল 'দ্য গ্রেট ইন্ডিয়ান ফেয়ারি টেল'। রূপকথার রূপকে এক ভিন্ন ভাবনার থিয়েটার উপস্থাপনা। অংশগ্রহণে ছিল হোপ কলকাতা ফাউন্ডেশনের ২২ জন মেয়ে। বিদেশি রূপকথার গল্পকে ভারতীয় ভাবনার সঙ্গে মিলিয়ে উপস্থিত করা হয় দর্শকদের সামনে। মাঝেমাঝে ছিল জনপ্রিয় বলিউডি গানের রিলিফ। পরিচালনায় ছিলেন ঋভু বন্দ্যোপাধ্যায় ও সুনন্দিতা ঘোষ।

সানন্দা রিভিউ বই



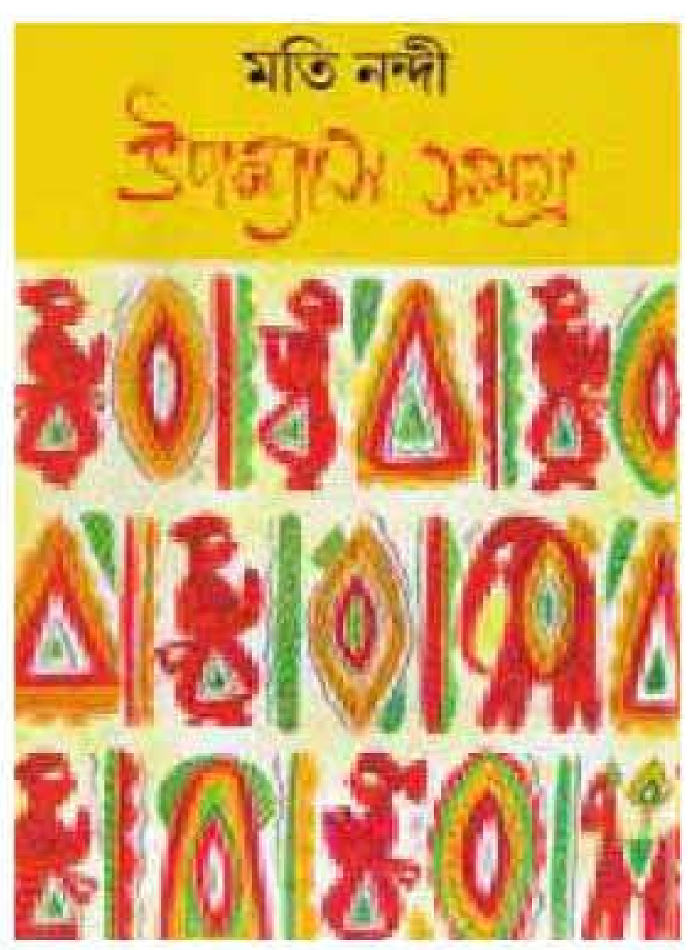
▲ ভাতকাপড়ের ভাবনা এবং কয়েকটি আটপৌরে দার্শনিক প্রয়াস

অরিন্দম চক্রবর্তী

অনষ্টুপ, কল-৯

৪০০ টাকা

ফ্যাশন কী এক ধরনের কলা (আর্ট)? ধরা যাক, সব্যসাচী একখানা সুন্দর শাড়ি ডিজ়াইন করলেন। সেটা তাঁর কলা কৃতিত্ব। কিন্তু যিনি শাড়িটি পছন্দ করে কিনে পরলেন, তিনি রসিক না কলাকার? আর যিনি সেই শাড়ি পরিহিতা মহিলাকে দেখে শাড়ির তারিফ করলেন তাঁকে কী আখ্যা দেওয়া যেতে পারে? কিংবা ইলিশের সার্থকতা কি সর্ষেবাটার প্রলেপে আদৃত হয়ে আমাদের ভাতের থালায় আরোহণ নাকি ইলিশ খেয়ে তৃপ্তি লাভটাই আমাদের উদ্দেশ্য? এমনই সাজগোজ, রান্নাখাওয়ার মতো আটপৌরে ভাবনা নিয়ে দার্শনিক বিশ্লেষণের গভীরে ডুব দিয়েছেন দর্শনের প্রাজ্ঞ অধ্যাপক অরিন্দম চক্রবর্তী।

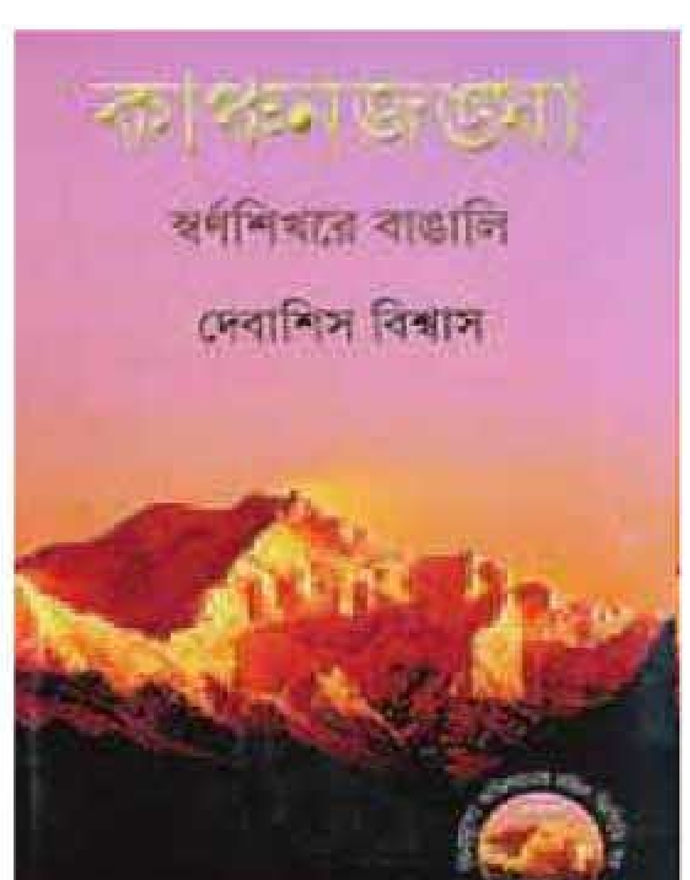


◀ উপন্যাস সমগ্র, ১ম খণ্ড

মতি নন্দী

দীপ প্রকাশন, কল-৭৩, ৩২৫ টাকা

বাংলা সাহিত্যে মতি নন্দী এক স্বতন্ত্র ও উজ্জ্বল লেখক হিসেবে পরিচিত। শুধু ক্রীড়া সাহিত্যে তাঁর লেখনী সচল নয়, সামাজিক ও মানুষের মনের অন্দরের যে নানা সমস্যা তা তীক্ষ্ণ দৃষ্টিতে ধরা পড়েছে তাঁর প্রথম খণ্ডের ১০টি উপন্যাসে। কয়েকটি তো কালজয়ী— নায়কের প্রবেশ ও প্রস্থান, দ্বিতীয় ইনিংসের পর ও সাদা খাম। আবার পড়তে ভাল লাগে।



◀ কাঞ্চনজঙ্ঘা স্বর্ণশিখরে বাঙালি

দেবাশিস বিশ্বাস

আনন্দ পাবলিশার্স, কল-৯, ২৫০ টাকা

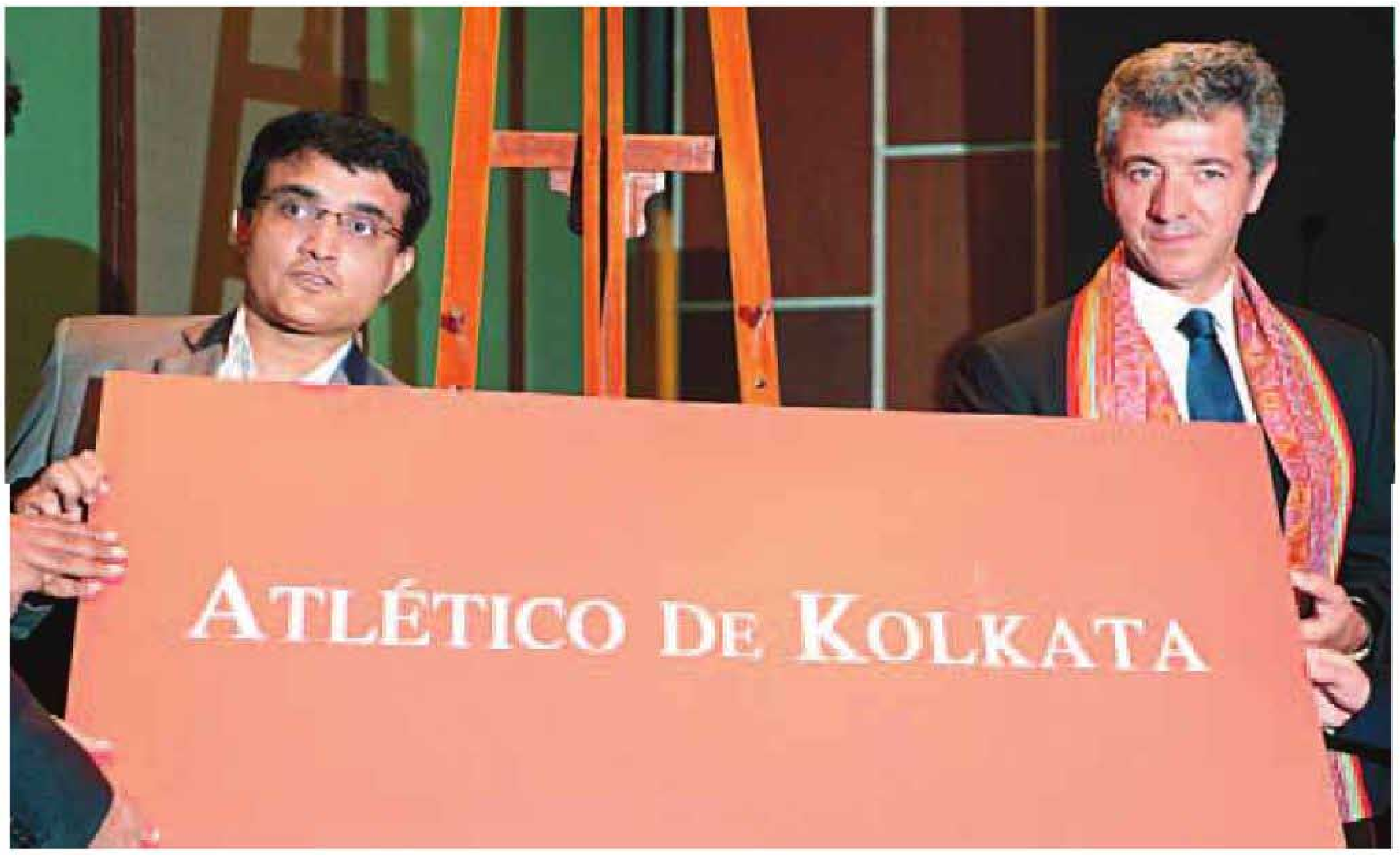
স্বপ্নশিখরে অভিযানের বিস্ময়কর প্রতিবেদন বইটি। লেখকের নিজস্ব অভিজ্ঞতা, শিখর জয়ের উত্তেজনা, প্রতিকূল পরিস্থিতির সঙ্গে সংগ্রাম ও অভিযানের এক বাঙ্ময় বর্ণনা রয়েছে বইটির প্রতিটি পাতায়। অ্যাডভেঞ্চারপ্রেমীর মনে শিহরন জাগাবে বইটি।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

ফলের অপেক্ষায়

২০১৪ সালের লোকসভা নির্বাচন শেষ। এবার ফলাফলের অপেক্ষা। নির্বাচনে সারা দেশে ভোটদানের হার সন্তোষজনকই বলা চলে। তবে এ রাজ্য-সহ বেশ কয়েকটি জায়গায় বিক্ষিপ্ত হিংসার খবরও এসেছে। বিজেপি ও কংগ্রেস ছাড়াও বিভিন্ন আঞ্চলিক দল সর্বশক্তি দিয়ে ময়দানে নেমেছিল। প্রতিশ্রুতির বন্যা, একে অপরকে দোষারোপ—ভোট নিয়ে বিগত কয়েকমাসের উত্তেজনার অবসান। গদি কার দখলে যাবে, সেটাই দেখার।





ইন্ডিয়ান সুপার লিগের সূচনা

আইপিএল-এর ধাঁচে এবার ফুটবলেও ফ্র্যাঞ্চাইজ়িদের দাপট শুরু হতে চলেছে। সবকিছু ঠিকঠাক চললে এ বছরের সেপ্টেম্বর মাস থেকে শুরু হয়ে যাবে 'ইন্ডিয়ান সুপার লিগ'-এর প্রথম মরশুম। আটটি দলের খেলোয়াড়দের মধ্যে থাকছেন বিদেশি ফুটবলাররাও। কলকাতা দলের অন্যতম কর্ণধার সৌরভ গঙ্গোপাধ্যায়। দলের নাম 'অ্যাটলেটিকো দ্য কলকাতা।' অন্য দলের মালিকদের মধ্যে রয়েছেন সচিন তেন্ডুলকর, রণবীর কপূর, সলমন খানও। সম্ভাব্য খেলোয়াড়দের মধ্যে আছেন হার্নান ক্রেসপো, ডোয়াইট ইয়র্কের মতো তারকা।

সানন্দা নগরদর্পণে



নতুন বুকস্টোর

বইপ্রেমীদের জন্য সুখবর। কলকাতায় আত্মপ্রকাশ করল নতুন বুকস্টোর। প্রায় ১৫ হাজার স্কোয়ার ফুট জায়গা জুড়ে তৈরি এই বুকস্টোরটিতে থাকছে প্রায় ৫০ হাজারেরও বেশি বইয়ের কালেকশন। থাকছে বাচ্চাদের বইয়ের সম্ভারও। শুধু বই নয়, নানা রকম শিল্পসামগ্রী ও উপহার দেওয়ার জিনিসও থাকছে এখানে। রয়েছে ক্যাফেও। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন অভিনেতা শাশ্বত চট্টোপাধ্যায়।

শোরুম রি-লঞ্চ

সম্প্রতি একটি নামী চশমা প্রস্তুতকারী সংস্থা দক্ষিণ কলকাতায় তাদের শোরুম পুনরায় লঞ্চ করল। নতুন সাজে, নতুন লুকে আত্মপ্রকাশ করল তাদের এই শোরুমটি। অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন অভিনেতা সব্যসাচী চক্রবর্তী। ফ্রেম, সানগ্লাস, আই অ্যাকসেসরিজ় ও কনট্যাক্ট লেনসের এক্সক্লুসিভ সম্ভার পাওয়া যাবে এখানে।





নতুন ফ্যাশন স্কুল

কলকাতায় ফ্যাশন চর্চাকে আলাদা মাত্রা দিতে আত্মপ্রকাশ করল 'ন্যাশনাল স্কুল অফ ফ্যাশন'। এর পুরোধা ডিজ়াইনার অর্ণব সেনগুপ্ত। এই উপলক্ষ্যে শহরের একটি পাঁচতারা হোটেলে তিনি শোকেস করলেন তাঁর নতুন কালেকশন। উপস্থিত ছিলেন বিদিতা বাগ, স্বরূপ দত্ত ও শর্বরী দত্ত।

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

প্রচ্ছদকাহিনি অসহ্য গরমে তেল, ঝাল, মশলা দেওয়া খাবারে তীব্র অনীহা। মন চায় শুধু ঠান্ডা খেতে। গরমে আপনাদের জন্য রইল সরবত, স্যুপ, স্যালাড, স্যান্ডউইচ আর পান্তার ঠান্ডা রেসিপি। গরমে আদর্শ কোল্ড ডিশেস। খেতে যেমন সুস্বাদু তেমনই পুষ্টিকরও।

পার্শ্বরচনা গড়পড়তা মানুষের তুলনায় কয়েকজন একটু বেশিই সৃজনশীল হন। কিন্তু এক একজনের সৃজনশীলতার তারতম্যের পিছনে কি রয়েছে কোনও বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা? একটি বিশেষ প্রতিবেদন।

ফ্যাশন ১ সুতির শাড়িতে ট্রাইবাল বুননের এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

ফ্যাশন ২ ওয়েস্টার্ন ওয়্যারের ডিজ়াইনার কালেকশন।

রূপ গরমে রোদে বাইরে বেরতে হলে সানস্ক্রিন অবশ্যই লাগানো জরুরি। সানস্ক্রিনের উপকারিতা, দিনে কতবার সানস্ক্রিন লাগানো উচিত, তা নিয়ে বিশেষ পরামর্শ। সঙ্গে রইল সানট্যান দূর করার উপায়।

অন্দরমহল ফ্ল্যাটের পরিপাটি অন্দরসাজ নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।

ডায়েট খাবারের পুষ্টিগুণ বাড়াবেন কী করে? বিশেষ প্রতিবেদন।

ওয়র্কিং ওম্যান কর্মক্ষেত্রে অনেকসময় না বলা জরুরি হয়ে পড়ে। ‘না’ বলবেন কখন আর কী করে—বিশেষ আলোচনা।



স্বাস্থ্য সোরিয়াসিস- এক বিশেষ ধরনের ত্বকের সমস্যা। এর উপসর্গ, সমস্যা ও প্রতিকার নিয়ে আলোচনা ও চিকিৎসকের পরামর্শ।





বাচ্চার স্বাস্থ্য বাচ্চাদের ইমিউনিটি বাড়াবেন কীভাবে? বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আপনার ছেলেমেয়ে বাচ্চাদের মধ্যে দায়িত্ববোধ গড়ে তুলবেন কীভাবে? ছোট থেকেই বাড়ির ছোট ছোট কাজে বাচ্চাদের ইনভলভ করুন। সঙ্গে গুড পেরেন্টিং টিপস।

বেড়ানো শুধু আমের জন্য নয়, মালদহ বিখ্যাত নানা সৌধের স্থাপত্য কর্মের জন্যও। কয়েকদিনের জন্য ঘুরে আসুন মালদহে।

জবানবন্দি



তখন আমি ও আমার যমজ বোন দু’জনে কলেজে ইতিহাস নিয়ে সেকেন্ড ইয়ারে পড়ি। প্রায় সতেরো-আঠারো বছর আগের ঘটনা। আমাদেরই কলেজের সংস্কৃত ডিপার্টমেন্টের এক ছাত্রীর সঙ্গে আমাদের বন্ধুত্ব গড়ে ওঠে। কলেজ শেষ হলে এবার ইউনিভার্সিটি যাওয়ার পালা। আমাদের বিষয় আলাদা ছিল বলে আমাদের ক্যাম্পাসও আলাদা হয়ে গেল। দেখাসাক্ষাৎ কম হলেও ফোনে নিয়মিত যোগাযোগ ছিল। কিন্তু দিনেদিনে ওটুকু যোগাযোগও কমতে থাকল। হঠাৎ একদিন বান্ধবীর বাড়িতে ফোন করে জানতে পারলাম, ওর বিয়ে হয়ে গিয়েছে। আমার খুব অভিমান হল। বিয়ের ব্যাপারটা একবারও ও জানানোর প্রয়োজন বোধ করেনি! এরপর অনেক বছর কেটে গিয়েছে। আমাদের সংসার, সন্তান হয়েছে। কয়েকমাস আগে হঠাৎই এক রাত্রে সেই বান্ধবীকে স্বপ্নে দেখলাম। পরের দিন সকালে সোশাল নেটওয়র্কিং সাইট ঘেঁটে ওকে খুঁজে পেলাম। আবার যোগাযোগ হল। স্বভাবতই আমরা দু’জনেই খুব খুশি হলাম। জানলাম ওর স্বামী পুনেতে চাকরি করে। ও ছোট মেয়েকে নিয়ে কলকাতায় থাকে। প্রস্তাব দিলাম ওর সঙ্গে একদিন দেখা করার। ঠিক এর পরেরদিন ওই নেটওয়র্কিং সাইটে ওর আগের একটা পোস্ট দেখে জানতে পারলাম ওর স্বামী বাইক দুর্ঘটনায় মারা গিয়েছে। তখন ওর মেয়ের এক বছর বয়স। এত নির্মম সত্যটা কেন ও এতদিন চেপে রেখেছিল জানতে চাওয়ায় ও বলল, ‘তোরা খুব কষ্ট পাবি তাই বলিনি।’ আমাদের খুশি রাখতে ও একমাস ধরে ভাল থাকার নাটক করল—এটা ভেবেই আমরা আরও অনেক বেশি কষ্ট পেলাম। এখন মনে হয়, আর যোগাযোগ না হলেই বোধহয় ভাল হত। নতুন করে কষ্টটা ফিরে পেতে হত না।

অনামিকা দে, বহরমপুর

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

সবচেয়ে কার্যকর DEET আধারিত পোকা-মাকড় তাড়ানোর উপাদান

অভিনব IRF 1 2 3 4 কীট নিবারক উপাদান সহ

JUNGLE FORMULA™
Mosquito Repellent



ঘরে থাকুন
বা বাইরে যান?

তুমি আমায় স্পর্শ
করতে পারবে না,
কোনও মতেই!





লোশন এবং স্প্রে-তেও পাওয়া যায়।
রেঞ্জ: ন্যাচারাল, মিডিয়াম এবং ম্যাক্সিমাম

মশারা হল ধূর্ত ক্ষুদে সেনার দল।
এরা আপনাকে অনুসরণ করে, আপনি যেখানে থাকুন না কেন।
কারণ এরা আপনার প্রতিরক্ষা কম হওয়ার অপেক্ষায় থাকে।

জাঙ্গল ফর্মূলার দীর্ঘ 10 ঘন্টা পর্যন্ত চলতে থাকা নিজ সুরক্ষার লাভ গ্রহণ করুন।

আপনার দিন ভাল কাটুক। ঘরে হোক বা বাইরে।

সকল প্রকার ত্বকের জন্য উপযুক্ত

UK's No.1
মস্কুইটো রিপেল্যান্ট
এখন ভারতে

সেই একই পুরাতন শত্রু। সম্পূর্ণ নতুন হাতিয়ার।

ব্যবসা সংক্রান্ত জিজ্ঞাসাবাদের জন্য, কল করুন: 011-42504709, 9830510881
আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন: /Jungleformula www.jungleformula.in
TM: ট্রেড মার্ক ওমেগা ফার্মা হোল্ডিং (নেদারল্যান্ড) বি.ভি.-এর লাইসেন্সের অধীন

WIN HEALTHCARE®
(A Division of Win-Medicare Pvt. Ltd.)
Umesh Modi Group Company

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~

SANANDA 15 MAY 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 40.00



A LOVE BUILT ON MORE

CORNERSTONES™ FROM FOREVERMARK.

Honesty, trust, respect, appreciation – let the foundations of your relationship uphold your love.

Less than one percent of the world's diamonds can carry the Forevermark inscription – a promise that each is beautiful, rare and responsibly sourced.

THE DIAMOND. THE PROMISE.



FOREVERMARK

Forevermark is part of the De Beers group of companies. FOREVERMARK.COM

© 2013 Forevermark Limited. Forevermark,® ◊,® THE DIAMOND. THE PROMISE.,™ Cornerstones™ are Trade Marks of the De Beers group of companies.

দুনিয়ার পাঠক এক হও! ~ www.amarboi.com ~